南怀瑾 讲述

南懷瑾与彼得·圣吉

NANHUAIJIN YUBIDESHENGJI

GUANYUCHAN SHENGMINGHERENZHIDEDUIHUA

——关于禅、生命和认知的对话

上海人民出版社



南怀瑾先生1918年诞生于浙江温州乐清一个世代书香之家，抗日战争时期投笔从戎。后赴台湾，执教于台湾文化大学、辅仁大学，又远赴美国、欧洲等地，考察讲学，门生弟子遍天下。先生长期精研国学，读书数十万卷，对儒、道、佛皆有精湛造诣，兼通诸子百家、诗词曲赋、天文历法、医学养生诸学，对西方文化亦有深刻理解，学贯中西，著作等身，堪称一代宗师，在中西文化界享有巨大声望。

美国管理学大师彼得·圣吉先生，1947年出生于芝加哥，现为美国麻省理工学院资深讲师，也是该学院“组织学习与变革”团队成员，以及“组织学习协会”（SoL）主席，致力于建立基础的组织变革知识，他的著作《第五项修炼：学习型组织的艺术与实务》，于1997年被评选为二十年来最具影响力的五本管理学书籍之一。

上架建议：文化
ISBN 978-7-208-06790-5



定价：16.00元
易文网：www.ewen.cc

2007

南怀瑾 讲述



B821-53
3
2007

NANHUAIJIN YUBIDESHENGJI

与彼得·圣吉

GUANYUCHAN SHENGMINGHERENZHIDEDUIHUA

——关于禅、生命和认知的对话

上海人民出版社

图书在版编目（CIP）数据

南怀瑾与彼得·圣吉：关于禅、生命和认知的对话/
南怀瑾讲述.--上海：上海人民出版社，2007
ISBN 978-7-208-06790-5

Ⅰ.南… Ⅱ.南… Ⅲ.人生哲学－文集 Ⅳ.B821-53

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第013824号

总 策 划 李伟国 张耀伟
责任编辑 杨柏伟
装帧设计 姜 明
美术编辑 杨德鸿
技术编辑 伍贻晴

南怀瑾与彼得·圣吉
——关于禅、生命和认知的对话
南怀瑾 讲述
世纪出版集团
上海人民出版社出版
（200001 上海福建中路193号 www.ewen.cc）
世纪出版集团发行中心发行 上海新华印刷有限公司印刷
开本890×1240 1/32 印张6 插页4 字数126,000
2007年3月第1版 2007年3月第1次印刷
印数1-50,000
ISBN 978-7-208-06790-5/B·561
定价 16.00元

南怀瑾先生与彼得·圣吉

南怀瑾先生与ELIAS团员



太湖大学堂桃李芬芳

太湖大学堂远景

出版说明

南怀瑾先生一九一八年诞生于浙江温州乐清一个世代书香之家，抗日战争时期投笔从戎。后赴台湾，执教于台湾文化大学、辅仁大学。又远赴美国、欧洲等地，考察讲学。门生弟子遍天下。先生长期精研国学，读书数十万卷，于儒、道、佛皆有精湛造诣，兼通诸子百家、诗词曲赋、天文历法、医学养生诸学，对西方文化亦有深刻理解，学贯中西，著作等身，堪称一代宗师，在中西文化界享有巨大声望。

南怀瑾先生关心国家统一、民族振兴大业，一生致力于复兴中华优秀传统文化。近年来，以望九高龄，仍奔走各地，建立学堂，讲解传授，为弘扬、传承民族传统文化之精粹尽心尽力。其成就贡献，举世称誉；其执著精神，感人至深。

美国管理学大师彼得·圣吉先生，一九四七年出生于芝加哥，现为美国麻省理工学院资深讲师，也是该学院"组织学习与变革"团队成员，以及"组织学习协会"（SoL）主席，致力于建立基础的组织变革知识。他的著作《第五项修炼：学习型组织的艺术与实务》，于一九九七年被评选为二十年来最具影响力的五本管理学书籍之一。

近几年来，彼得·圣吉开始接触中国的儒、道、佛思想，并且多次拜访南怀瑾先生。二〇〇三年至二〇〇六年间，彼得·圣吉及

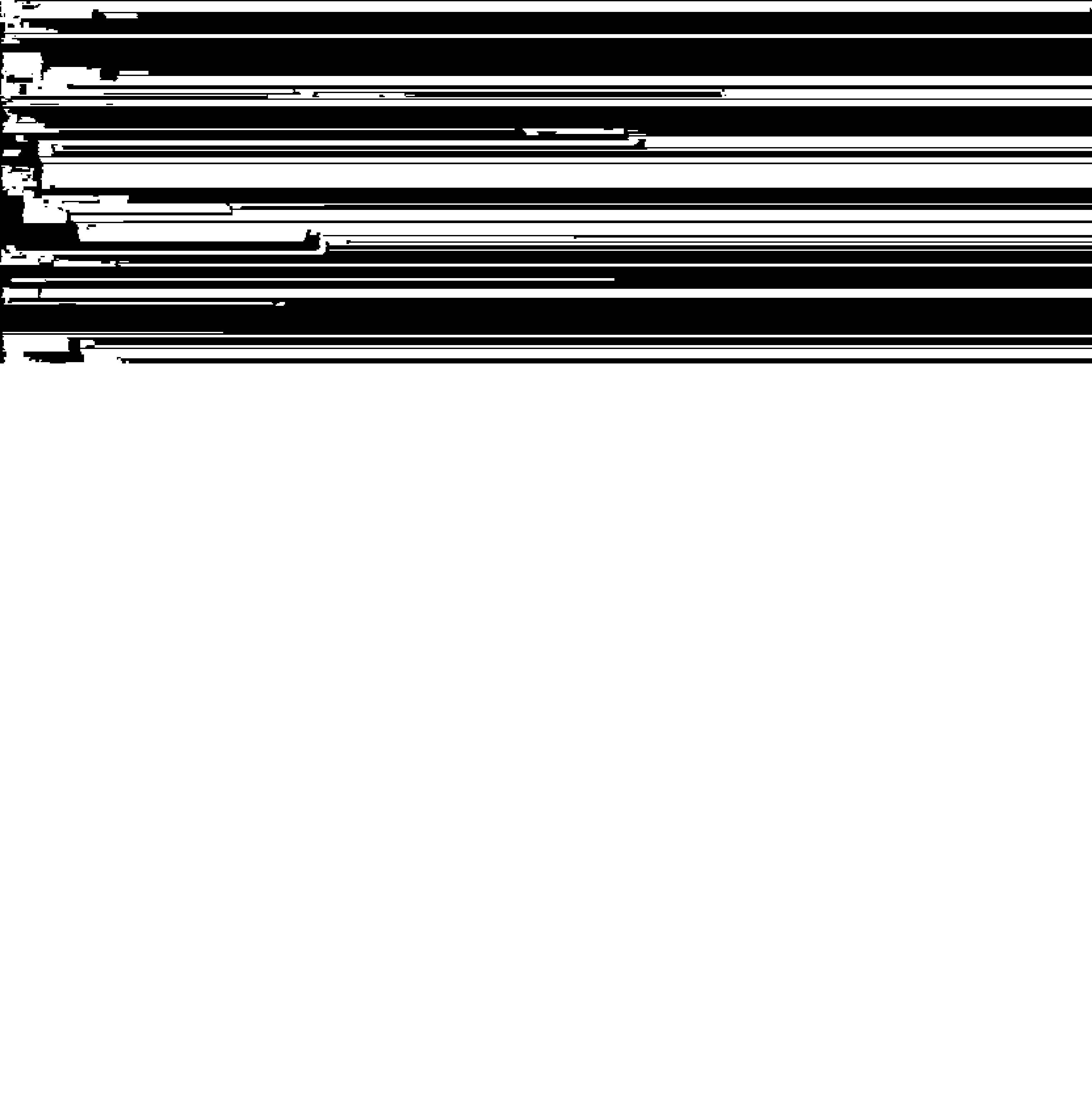
其团队四次拜会参访南怀瑾先生，本书收入的正是南怀瑾先生与彼得·圣吉等人的访谈对话记录。内容涉及禅宗的修持方法，以及生命科学、认知科学等，问答之间，思想深邃，充满睿智，发人深省。这组颇有深度的跨文化对谈，也凸显了东西文化汇流的趋势。

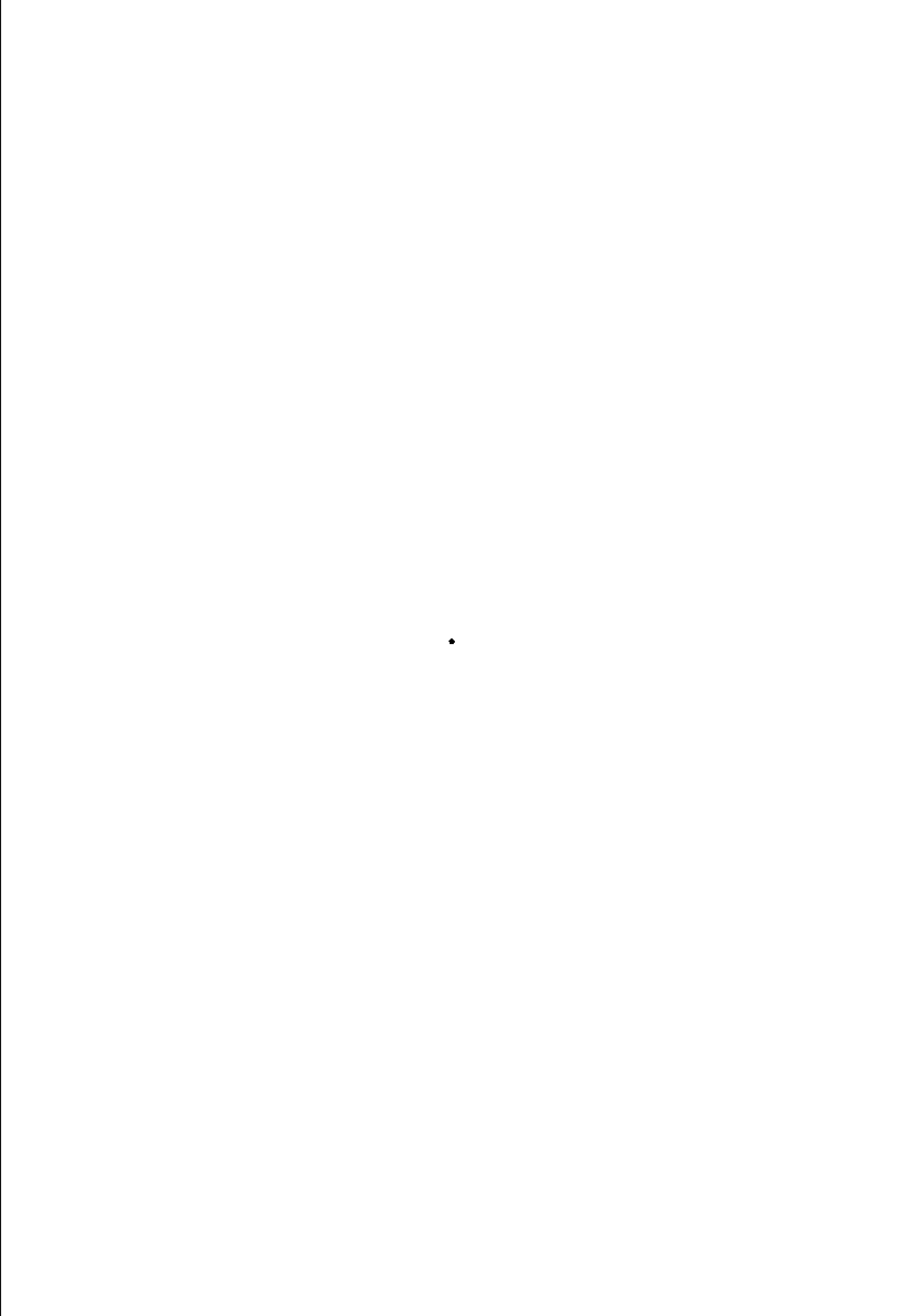
承蒙南怀瑾先生独家授权，上海人民出版社将这四次对话记录，汇编出版，以飨读者。为了使读者有身临现场的感受，编者特意保留了对话记录文本之活泼生动、轻松随意的原始状态。在多次对话中，南先生为了说明主旨，阐述义理，对某些重要观点和例证一再予以强调，相信读者自能理解。

上海人民出版社
二〇〇七年三月

目 录

上编　南怀瑾与彼得·圣吉





整理说明

《远见杂志》二〇〇六年六月号，有一篇对趋势科技董事长张明正的访问，在介绍中说：

“美国管理学大师彼得·圣吉，在一九九〇年出版《第五项修炼》一书后，十多年来在世界各地引起广大而深远的影响，带动了许多企业竞相推动学习组织。

“这几年来，彼得·圣吉开始接触中国的儒释道思想，并且多次到香港拜访国学大师南怀瑾。今年再提出新的管理思潮《修炼的轨迹》，将管理再推向一个新的境界。”

张明正先生在接受访问时说：“我曾当面问彼得·圣吉，为什么学理工出身，后来成为组织学与管理学大师的他，会去拜禅学大师南怀瑾为师，又对中国的儒释道备加推崇？”

圣吉博士在新书中说：“在我们寻求如何为这个领域开拓新知时，有幸遇到中华文化界修为涵养极高的大师们，并承蒙他们指点。与南怀瑾大师的会谈尤其关键。他帮助我们明白，我们探索领域的共同基础。我们真心感谢能有这个机会，与中华文化世界的广大读者分享我们这趟旅程的一些见解。我们也期待能有更深度的跨文化对谈，继续与你们共同学习。”（《修炼的轨迹》第一页）

中山大学杨硕英教授说：“《修炼的轨迹》中涉猎了不少中国儒释道的修炼，其中有些背景资讯顺便一提。圣吉读史丹佛大学时

就开始修习铃木大拙的禅宗。我一九九一年寄了一些南怀瑾先生佛道两家著作的英译本给圣吉，他非常用功，在世界各地演讲时均随身携带阅读。一九九五年我带他至香港见南先生，此后圣吉就依南先生的指点下苦功，每天早晚各打坐一小时，终年不断，……并遵照南先生的指点，开始非常认真的研读《管子》及《大学》。”（同前书第九页）

在圣吉博士一九九五年初次拜访南师后，《远见杂志》即于当年七月号，发表一篇《当彼得·圣吉遇到南怀瑾》一文，此后各方多所好奇，并关心后续的发展。

两年后（一九九七）的六月，圣吉博士一行五人到香港，参加南师主持的禅七。据杨教授说：“他们返美后五人每月聚会……温习禅七所学，非常精进。近年来圣吉向南先生请益的次数就更频繁了。”

圣吉博士平时与南师的问答，皆由彭嘉恒翻译联系。二〇〇三年起，一连三年，圣吉博士一行，每次以三日的时间，前往拜会南师，继续他的参访学习。

二〇〇四年圣吉等人的新著《Presence：An Exploration of Profound Change in People Organization and Society》在美国出版，中译名称《修炼的轨迹》，于二〇〇六年六月在台湾出版。中译本第四页说：这本书“却有如禅宗师父的一棒，告诉你：打开你的心智模式吧，没有答案。……学习大师不怕承认他仍在探索、在学

习，他谦虚为怀的说：我们所知有限，我们所学到的一切，仍有永恒的奥秘蕴藏其中。”

圣吉在这本新书中说：“南大师的种种成就，似乎不可能同时出现在一个人身上，美国国务院驻中国的一名高阶官员曾告诉过我，按照传统，中国皇帝的顾问必须是集一切文化传统于一身的大师级人物。这位官员说：‘南先生可能是符合这种传统的最后一人。’”（二四〇页）

圣吉博士一行，十年来锲而不舍地研习中华文化，就像他的恩师佛睿斯特一样，“总是献身于探索最重要的问题……”。圣吉的著作，曾被纽约时报评为十年中最具影响力者。由种种迹象显示，圣吉是站在时代的前端，他的努力似乎引导着西方文化的行进。在他们这本新书中，更突显出东西文化汇流的趋势。这对人类文化而言，颇具积极意义，也是可喜的现象。

至于有人曾问圣吉参学禅宗南大师一事，足以说明他对中华文化的领悟超过了一般学者。禅宗虽源自印度，但这颗种子飞到中国后，在儒道老庄及诸子百家的沃土上才能茁壮，开花，结果，形成另一支中华文化，已为世所公认。各方涉人虽或深或浅，但千余年来对文化各层面的巨大影响，堪称无言可喻。深入研究，禅更关联时代热门的生命科学，由此可知，圣吉等的文化智慧非比寻常。

为了使广大读者了解之故，本公司将三次访谈真实记录，整理出版了这本书，其中二〇〇三年的参晤，系由石宏先生整理完成，

并译成英文寄交圣吉博士。

其余二〇〇四年及二〇〇五年两次的记录及整理，参加工作的人很多，如官大治录音，刘煜瑞、赵云生实况笔录，检对许衡山，初步校录整理马宏达，电脑校正宏忍师，资料查对张振熔等，现趁此出版之际，特别向他们致谢，并向三次担任口译工作的彭嘉恒先生，一并表达谢忱。

又书中的内容提要，为编者所加。

刘雨虹　记

二〇〇六年七月庙港

第一章

时间：二〇〇二年十一月十日至十四日

第一讲

内容提要：
学禅定是什么目的
截断众流
顿然而悟
知觉与感觉
风和气

南师：开始讲修持之前，我先问你，在你几年前来这里参加禅七打坐以前，你有没有在别的地方学过静坐、瑜珈、冥想之类的？

圣吉：我初学静坐，是在加州一所由日本禅宗大师铃木大拙开办的禅修中心。那是很多年以前了，我当时约廿一岁，还是大学生。其后我也陆续参加过一些其他的静坐活动，像是印度大师 Swami Muktanada 的课程，还有一些开发人类潜能运动之类的修习。

南师：以你的年龄，应该没有见过铃木大拙本人。

圣吉：是的，我参加他的禅修中心时，铃木大拙本人已经去世了。

南师：铃木大拙只是讲禅，不作功夫的。修持正是我们今天要谈的题目。无论如何，比起密宗还有一些其他的门派，至少你由禅宗开始，算是走了一个比较好的路线。

在正式开始之前，我再问你一个简单的问题，你学这个的目的是为了入世还是出世？ 因为目的不同，开始修持的方法也不同，

但是到最后仍然是相结合的。

圣吉：好一个简单的问题！好，我给一个简单的回答，我想为人类作出贡献。

南师：好，这是你现在这一次的答案，你自己记住。你每天打坐几次？

圣吉：早晚各一次。

南师：每次多久呢？

圣吉：早上一坐约四十五分钟到七十五分钟，晚上约半小时。我早上也做气功，所以一共要用上两小时。

南师：针对你的目的，我们谈一些修持的方法。你做了精神会好，心理也会宁静很多。

上次你来这里的七天当中，我们有没有提过生与死的问题？人怎样生出来的，死时又是什么情形？

圣吉：有的。

南师：现在我们只讲生的一面。生命都有两个层面，一个是知觉的，像是意识、思想、情绪；另一个是感觉的，例如疲劳想睡、肚子饿要吃等。知觉用现代话说是心理的，感觉是生理的；西方说知觉是理性的，感觉是感性。西方认为理性是唯心的，这不同于我们讲的唯心，他们认为感性是唯物的。

当你打坐时，你的思想在转动，有时多一点有时少一点，你清楚吗？

圣吉：很清楚。

南师：这个思想，缩小到唯识的说法，是属于第六意识的分别意识。你还记得，我说过第六意识不属于身体，也不属于脑，不在

内，也不在外，无所在，又无所不在。密宗和西方观念认为第六意识是在脑，这是错误的，因为脑仅仅是身识的一部分。

我常听人说打坐坐不久，坐久了不是这里不舒服就是那里痛。如果有人用枪指住你的头，你敢动一下就开枪，你还敢下座吗？这时第六意识都知道，可是身识就不影响你了。

圣吉：是的，我有时打坐时腿部抽筋，非常痛，但是还会忍住不动。如果是在睡梦中抽筋，我一定会本能地放开腿去按摩它。

南师：不错。所以打坐坐不住了，到底是身子坐不住还是心坐不住？ 自己检查看看，大部分都是第六意识要你下座的。第六意识昼夜都在不停地流动，连睡眠时也不停，仍在做梦。不过也会有短暂的停止，不做梦了，好像真睡着了，其实那个还是第六意识的境界，是第六意识呈现的昏沉境界，我们叫它睡眠。你打坐时有过第六意识被截断的经验吗？

圣吉：有时候有，但是不常。

南师：可惜那一下你把握不住，否则今天的你就不同了。不只是你，所有的人都不行。这一刹那不是只有在打坐时来到，行住坐卧，任何姿势都有可能发生这个第六意识之流被切断的情形。这像是把流水一样的知性从中截断，是很不容易发生的。下次碰上了千万不要错过，就定在那上面，越久越好。

圣吉：我是碰过几次的，其中一次是我在一个冰冻的湖边上，它突然来了，我的念头完全停下来，当时没有任何感觉或知觉。在打坐时，也发生过几次。

南师：好。铃木大拙讲了很多这种境界，但不要搞错，这完全不是开悟。这仅仅是个提供开悟的机会，也不要认为是开悟之门。历

史上很多祖师，就是在这意识之流突然被完全截断的时候，爆发出开悟的。

这个境界在一般人大喜、大怒、大哀、大乐的时候，也可能会产生。你能在它来临时认得它，多保持在这个境界，迟早可以开悟的。

在中国宋朝的时候，有位官做得很大的文人，他去请教一位禅师，问佛经上说一阵黑风把你吹到罗刹国土，是什么意思。哪晓得这位一向待他很好的师父，居然把脸一变，把他羞辱痛骂一顿。这位官员素来对师父恭敬，不料被这么一骂，气得不得了，正待发作，此时师父又收起忿怒之相，对他说，喂，这就是一阵黑风把你吹到罗刹国土了。这文人惭愧之极，当下称谢。

这个境界甚至在打仗杀敌之际都会呈现的。不但如此，我年轻时人家问我，什么工夫才能开悟？ 我告诉他们，很简单，开悟的前奏境界就像是你大便憋急了，在大街上来回找厕所找不到，正急得不得了，忽然找到，裤子一脱，咚，哇！ 那差不多是了。

另有一个禅宗故事，有个居士在外参禅三十年不开悟，灰心了，算了，还是回家吧。他回家当晚就与妻子行房，正当紧要之际，他忽然一跃而起，大呼我悟了！ 把太太都吓昏了。我可不是鼓励你们天天去找另一半练习这个！

禅宗祖师说过“截断众流，顿然而悟”，那个时候才有顿悟的可能。截断众流是定的境界，顿然而悟是慧的境界，这叫定慧等持。一切众生随时都有截断众流的情况，只是认不得。当年我在四川从山上下来，看见一头牛，农夫把它背上的重负卸下来，这牛已累到极点，就顿在那儿，一动也不动。我就上前拍拍它，对牛说，

老兄，你怎么不悟呢？ 可惜牛不懂。

在中国的《高僧传》中提到过有两位同参的师兄弟，程度都很高了，其中一人明白前生来世事，自己也知道将要死了，死后会投胎作牛还债，就告诉他师兄，请到时提醒一声。这僧人随后就死了，师兄也依僧制将他火化。十八年之后，这师兄有位徒弟要下山去南方，师兄就吩咐徒弟在某日某时某地，你会见到一头牛，你上前对它呼唤我师弟的法名，并且帮我对它读一封信。徒弟依照指示，届时果然在师父讲的地方碰到一头牛，就上前连呼名字，并且拿出信来读："可以解脱了！"那牛听了，站着就死了，就解脱了。

你静坐要找好的境界，当你一上座刚把腿盘起来那一刹那，就是最好的。当你把腿盘好了，心里想着要打坐修行，妄念就来了。

这一大段是讲关于知觉，理性的部分。现在来讲感觉部分，生理的。我们采用佛家的说法，这个身体有五大：地、水、火、风、空，这你已经知道了。你知道中国正好发射了载人卫星去太空吗？

圣吉：知道。

南师：我们就用这个讲。这个地球的土地是地，大地是浮在水上面，是有温度的。温度高的叫热，低的叫冷。最冷到零下几百度，但还是有个温度的，是相对的。地、水、火外面包着一层是气。气不是风，气动了叫风。火箭上升时，冲到大气层时会发高热，因为与气摩擦的关系。气的外面是空，这空还是东西，是物理的空，不是佛家讲的空。

我们的人体也是一样，五脏六腑骨骼这些都是地，是浮在水上，人体的百分之七十也是水，也是温度。包含这些东西的是气体，这气体是宁静的，还是物质，动了就是风。它是无色有质的，

也就是眼睛看不见的。虚空也是如此，无色有质。人体向两侧张开双臂所形成的一圈空间就是虚空，这个里头有光的，现代科学可以照相出来。这就是地水火风空五大。

圣吉：您所说的，罩在身体外面的光环(Aura)，与五大是什么关系？

南师：地、水、火、风每一样都自己会放光的。所以修白骨观到最后要你观想白骨流光，其实白骨自己会发光的。

五大当中最重要的是风大，风大不是呼吸，但是到我们生下来成了后天的呼吸作用。人为什么要呼吸？照科学的道理，吸进来是氧气，吐出来成了二氧化碳。碳气在身体内不对了，自然要吐出来的。树木也呼吸的，不过白天吐出来是氧气，到晚上也吐出二氧化碳。所以晚上不要去树林走，不要以为那儿空气新鲜。

圣吉：容我打个岔，空气中的氧和二氧化碳是否仍旧算是地大？我的意思是，因为氧的流动形成了风，可是氧本身是地大。

南师：氧是风大，可是要知道，这个身体里面完全没有碳也是不行的。所有的草木、动物、矿物，乃至一个细胞，都有膨胀收缩，也就是这个呼吸的作用。如果把呼吸停掉就进入那个空大，物理空的境界，空大的压力是非常大的。

圣吉：您说的停止呼吸是停止心肺的口鼻呼吸，还是停止整个身体的呼吸？

南师：这个我们等一下再谈。

胎儿在母亲子宫中不是用鼻子呼吸，完全靠脐带。生下来把脐带一剪，嘴里面的脏东西掏干净(顺便一提，这脏东西都是胎毒，如果挖不干净日后会引起各种疾病)，婴儿哇的一声，先把生命中

的气吐出来，鼻子才吸入第一口气，以后就不断一呼一吸到死亡为止。（有经典说法不同）

你打坐时气住了，鼻子呼吸停了，此时会感到慢慢下腹在动，就像胎儿不用鼻子呼吸用脐带呼吸一样。可是一般人做不到，他一到这个阶段，就有一股气向前冲。在肚脐以下耻毛以上的一条线的位置，我们过去叫青春腺，气冲到这里，性欲就上来了，就非要解决不可，结果就放掉了。此时如果可以不犯性欲，身体自然就一天天好起来了。在我的少年时期常觉得青春腺这里很舒服，你年轻时也觉得如此吗？

圣吉：我不记得了。

南师：你太聪明了，聪明的人青春期来得早，容易早熟。你大概很早就失去青春了，哈哈哈！ 在座其他人也一样吗？ 至少你们小时候在屙尿后会哆嗦一下吧？ 有吗？

明天我们继续讲，要教你用功的方法，今天先把法门的名称告诉你，叫做安那般那，安那是出气，般那是进气。严格说来，安那般那是关于膨胀收缩，不是指呼吸。今天就讲到这里了。

圣吉：我想澄清一下关于五大的问题，譬如水，煮沸了成汽，就不是水了，水结冰了，就成了固体的土了。是否正确？

南师：是的，水大和土大关系很密切，所以人体百分之七十是水。但不是说四大可以变来变去，佛讲过的："四大性离"，它们各有各的范围，水化成蒸气，是水受风的影响，变成蒸气的现象，不是水变成风。四大性离，组合起来变成物质世界，变成身体生命。四大最后归到空，空大又和四大彼此不相关的。

第二讲

内容提要：
安那般那出入息
修出入息是修什么
呼吸不是息
念头和气

南师：今天开始为你讲安那般那的修行方法。这在佛家讲算是共法，不是不共法。为什么呢？因为像印度的军荼利瑜珈或其他瑜珈门派，婆罗门教，西藏密教，小乘、大乘，乃至其他世界上一切的宗教，在讲修定求静，都共同走这个路线，所以称为共法。至于佛法和其他宗教的不共法，是讲般若，智慧的成就，不过仍然是要配合共法的修行而来。

现在我们把名词重讲一下，呼出去叫安那，吸气进来般那，中文叫出入息。上次说过，人在胎中是不用鼻呼吸的，所以胎儿没有出入息。但是胎儿自己有股生命的功能，自己有息，有生有灭，是生灭的现象。比喻来说，就好像是电流一样，记住这只是比喻。但是生灭不是中断的，而是相续不断的。

胎儿出生，脐带剪断了，嘴巴里的脏东西挖出来，开口"哇"一声，原来生命里的气呼出来，然后鼻子吸入第一口气。最后死的时候又再呼出最后一口气。佛经、密教、道家都没有交代清楚的一点是，婴儿从生下来到死亡，都是呼吸自然往来；但是胎儿没有鼻孔或毛孔的呼吸，只靠一股用今天的话说是能量的作用，不断地膨

胀收缩，生命就逐渐成长。真修息是修那个作用，不是呼吸往来的作用。这一点要先交代清楚。

现在一般的呼吸修持方法叫数息观，分数息、随息、止息。包括日本禅宗在内，大家都把呼吸往来当成息了，他们讲的数息，不是指那个不呼不吸生命本源的息。中文里“息”是休息之意，《易经》观念的息是成长的意思。呼吸往来是消耗放射的作用，吸进来呼出去是生灭法；但是“息”不是消耗，而是不进不出，停止在那儿。这个是了生死的法门。

中国的天台宗讲得非常清楚，把呼吸和息的关系分成四种：一进一出很急促的，只到肺部，例如在跑步时的呼吸，叫作“喘”。不急促的往来呼吸叫作“风”。比较深长的，宁静了的呼吸，譬如在打坐或者睡着时的，很细，连自己都听不见声音，只在鼻尖上有感觉的叫作“气”。你观察人的睡相，如果还有呼吸往来，这人没真正睡着，脑中没有完全休息。有那么一刹那，这人不呼不吸了，那是真睡着了，那是“息”的境界，完全宁静了。普通人在静坐或睡眠时碰到这个境界是很短暂的，马上又回到呼吸往来境界，气又一进一出。一个人打坐时，在他旁边可以听到他呼吸很粗的，那根本就是在散乱，哪里是打坐！ 有经验的老师只要一看一听，就知道此人是否真正在打坐。

西方的运动不谈，现在连东方练武术气功的，甚至瑜珈的，都教人把气吸进来，保持在下腹丹田，然后叫这个是“气”，那是完全搞错了，这是在玩弄“风”。而且把气憋在肚子里，只会搞得肚子愈来愈大。这么做，充其量只是帮助内脏运动而已。

你注意一下八九岁的童子，他身子的肺部和胃部是圆满成一条

线下来的，他呼吸进来是遍及全身的。真练工夫的人，懂得吸气进来时，腹部是收进去的。打拳的人一出拳会“喝”一声，这是把气放出来增加力量，比闷声不响出拳的力气大。但这只是风的作用，不是息的作用，气真的充满时，不呼不吸了，只要意念一动就起作用了。

普通人呼吸都是肺部作用，只用到一半呼吸，不要说息了，连气都不算。能练到气了，身体绝对会健康的。有禅定工夫的人，呼吸就不在肺部，而是在丹田，这是自然的。童子成长了，有了男女关系之后，气就破掉了，呼吸就只有一半了。丹田呼吸指的是在娘胎里用肚脐的自然呼吸，但这还只是气，不是息。

像某人的女儿只有十四五岁，最近几个月跟着妈妈打坐，她就告诉妈妈，其实人的呼吸不管白天还是晚上，都是在肚子这里呼吸的。成年人能做到随时这样呼吸，此人一定健康。至于进一步练到长生，也要从这里开始练。

为什么跟你讲这些呢？因为我看到你在报告中说，自己打座时呼吸停止了，其实还没有停止，但是也差不多了，所以详细为你说一次。不过要注意，如果工夫到了止息境界，身心会起很多变化，这慢慢再说。你要知道，念头和息是两回事，假如我们每个思想都能和息配合，就进入禅定了。

多年以前，我大概二十五六岁时，有一天陪同我的老师散步。他忽然抓住我的手，问：“是思想先动还是气先动？”我毫不考虑就回答：“当然是思想先动。”他把我的手一放，说：“了不起，你真懂了。我问过好多的老前辈，他们都认为是气动了念头才动，其实不是的。”

所以，念头和气是两个东西，要能做到呼吸不动，念头专一不散乱，这叫作“心息相依”，在密宗叫“心气合一”。念头不散乱，只有一个念头，与气合一了，是很重要的。像这个女孩，虽然已经有过月经了，但是因为心念比较清净，就容易做到在丹田呼吸。年纪愈大，心愈乱。思想愈动，气也愈短，就不容易做到了。

打坐时能先做到气充满下半身，继而到四肢，然后鼻子没有了呼吸，那就差不多要到止息了。

圣吉：我有时打坐时呼吸停了，我注意到：如果又开始呼吸，是因为我的念头动了。换言之，也是念头先动，气再跟着动。

南师：是的，念动然后气动。要心息相依才能得定，心动了，息也就动了。安那般那这个法门是非常细的，这一次我不能详细讲，只能初步说说。有时一个人在极度专心工作时也会有暂停呼吸的情形，在受到极度惊吓的时候也会如此。这是因为心念高度集中了，所以基本上都是心念的关系。念头清净了，呼吸也放慢了。了解这个，对于你的身心都会有很大的帮助。

所以第一要明白自己呼吸的长短，佛经说：“息长知长、息短知短。”而息充满全身也知道，息导致全身每一个细胞起变化也知道，这个知道的知是心的知。可是一般人解释错了，认为息是呼吸，注意力就放在一进一出的呼吸上，变成在练气了，这是大错特错。知道息长短，是要知道这个不呼不吸暂停期间的长短。开始时，这个暂停的期间是很短的，慢慢练习久了，念也定住了，能跟它配合，气就能充满你全身。今天已经讲得很多了，你去练习练习，明天再继续。

内容提要：
六字口诀
安那呼出病气业气

南师：昨天讲安那般那，讲息的道理，有什么体会吗？

圣吉：很有用。

南师：我知道你以前学过也会用呼吸法门，现在要懂息的道理。

圣吉：我就这个问题想请教老师，当我的呼吸全静下来了，我是清楚知道的，一切都静了下来。可是当我的鼻子呼吸停止时，我仍然觉得腹部的中心，大概就是丹田位置仍然在呼吸。这是否就是老师在第一天所讲的，细胞也会有的膨胀收都功都？

南师：你问这问题代表你没把昨天讲的听进去，这个法门的确很难。我先回答你的问题，然后再把安那般那法门讲一次。你太着意在呼吸的一进一出上了，我教你的是个大的呼吸法门，你专重鼻子的呼吸变成在练气功了。

我们现在讲的是禅定，你打坐时先把念头放松，什么都不去管，过去、现在、未来都抛开。自然地呼吸，开始时是用鼻子呼吸，当你静下来了，呼吸会变得深长。慢慢地自然会成为丹田呼吸，不用你去着意或者去守住丹田的。密宗和道家会要你守丹田，我们现在讲的安那般那法门不用这个。

圣吉：我的经验是它会自然发生，不可能人为产生。

南师：对，就像昨天告诉你的，你要知道呼吸变得深长。现在我为你重复一次安那般那的要点。这个法门依中国的天台宗，是有为工夫配合无为工夫一起的，上座后身心都放掉，一切不管，先清净一下，即使是假象的清净也没关系。

其次，你调整清理身体内部。一般人饮食男女没有断的，身体都有毛病，就成为修行的障碍。天台宗用“六字口诀”来清理身体内部。这个法门最原始是跟着佛法传到中国来的，不是天台宗的祖师们所创造的。后来中国的道家也学着用。六个字和相对应的器官是：

呵（读如“猴”）→心

呼→胃

嘘（读如“河威”合音）→肝

吹→肾

嘻（读如“河宜”合音）→三焦（荷尔蒙系统，甲状腺、胸腺、肾上腺）

呬（读如“斯”）→肺

（括弧内为国语发音）

这些字本身没有意义，你每一口气拉长读一个字，但是不能读出声音来，你只是要借用它们发音的嘴形，以听不见嘴中发音或呼气的声音为准。看我做（南师示范）。

当你一口气吐出“呵”的时候，观想在心脏部位的业气、病气都吐出来了。一口气吐尽了，把嘴一闭，身体自然会吸气进来，完全不用你去指挥，也不用费力。你如果在吐完气之后还拼命吸气回

来，是错误的做法。另外五个字也是一样。

好，你每次练习安那般那，第一，把念头都抛开，放松身体。第二，用六字口诀调整身体里面的器官，或者有其他不舒服的地方，也用呼气的方法清理。例如，你觉得胸口闷闷的，可能是心或者肺的问题，就用“呵”或者“呬”字。腰部不舒服可能是肾的问题，就用“吹”字。余法类推。这里面还可以配合特定的动作，可以练武功练剑，有一种功夫可以把吐气练成嘴中的吹剑……我们这儿讲不完的。

做完全部六字口诀也要用上不少时间，把内部打扫干净，气路通畅了，就自然进入安那般那呼吸，但不用特别去注意呼吸。我在第一天说过，风大是五大中最重要的，所有的病都是因为气不通而起的。

你做了清理，如果还有哪里不对，再用安那排出病气业气。你如果思想不能静，能真练好了出气，思想烦恼也会少了。我们人在大烦恼或者累极了的时候怎么做？ 是不是长叹一口气？ 对不对？叹出去就舒服了。男女在做完那事也会叹一口气，然后睡得像两条死猪，舒服了。入死的时候，最后一口气是出去的。入出生时，第一口气也是出去的。

讲回静坐，练完了六字口诀，自然地呼吸，只有知性在看着呼吸。记得知性不是在脑中的。呼吸变得深长，你非常清楚；如果你的念头此起彼落，你的呼吸是短促的，你也非常清楚。佛经讲得很清楚，呼吸有长中长，长中短，有短中短，短中长。为什么如此？佛没有说。那同你的身体健康有关系。如果静坐时你的呼吸忽长忽短，这可能是你当天的情绪不定，吃的东西不对，乃至天气变化都

会有影响。

当呼吸粗重时，你会感觉到在鼻尖，渐渐、渐渐地，感觉到了眉心，最后才到了头顶。当你还不够静时，你好像感到有东西进出。其实并不是空气真的进出你的头顶，都只是你心理的感觉。当你念头定住了，就不会有这种感觉了，那就是息。

所以，你在练习时，只是知道呼吸的长短进出，只看这个，不要管念头。好像在看着一个小孩子在房中跑来跑去，你知道他在那儿，不用去帮他忙。这也像是看着水中的鱼游来游去，你知道鱼在那儿，你不用去碰它。看着呼吸的长短、进出，慢慢地，愈来愈深愈长，到了不呼不吸了，就是止息。

止息以后，知道全身充满了气。如果觉得那里不通，用意识观，把那部位的病气业气送出去，甚至放个屁放出去。最麻烦的是气到了性器官，这时候不要去管它，把这个看的念头也去掉，它就没有了。你愈看它就愈是帮它，它就愈来愈强，直到你忍不住了，只得去寻求发泄。当这种问题来了，你要知道如何处理，懂吗?

当你全身充满了气，把念头都抛开，慢慢地气也稳定了，这时就可以常在不呼不吸中。其实也不是绝对地不呼吸，只是隔了许久才呼吸一次。如果此时有气进来，把它放出去，身体就空灵了。这时身中就会生起光明，可能在头部或者在背上，或者最好的情形是在下半身生起的。此时口水分泌会特别旺盛，不用吞咽，它自然会下去，这就是甘露，是最好的双性荷尔蒙。慢慢地连身体的感觉也没有了，进入了光明定中。

我只能为你讲到这里了，讲多了反而会害了你。

很多人以为吸气能充实生命，就练吸气，真是愚不可及！真

正的秘法正好相反，要舍，把它放出去。大乘道叫布施，把自己的气乃至生命给一切众生。

练习中最难的是腰部以下，到腿，到足趾。两足是最难打通的，一旦通了，就会生起非常舒服的感觉，继而产生乐感，比性的快感还要好。乐感由腿上升到头，由脑所生的乐感是无比的欢喜，无法形容的。到了这一地步，身体就不是障碍了。一般人打坐总还觉得身上有这里或那里的不舒服，就是觉得有身，所以身体就变或了障碍。身体不障碍，下一步就要修菩提了。到这里为止是共法，外道也可以修到的。至于身体上的各种感觉，酸痛胀麻痒等等，大类的有三十四种之多，我们下次再讲。今天所讲的足够你消化一年了。

圣吉：的确，的确。

南师：你们有练瑜珈的，如果筋肉拉不开时，用呼气的方法可以帮你伸展开来，你气吸得愈饱，愈难伸展开来。气跑到了脑子是最难放的，比下半身的气还难放掉。能把脑中的气放掉了，头都空掉了，什么智慧都发起了。真正的问题是在上而，不是在下面。下而的问题都是假的，都是由上面来的。所以把头砍掉就什么问题都没了。这不是笑话，佛陀教的白骨观的修法，就有观想把头骨切掉，倒转过来放进腹腔的空间中，如果你能观得起来，什么高血压之类的，就都没了。今天到此为止，去练习吧。

内容提要：
止和观是方便
生理是五阴中色法
色受想行识
知时知量用功
表色　形色　显色

南师：今天是这一回为你讲修持的最后一次，主要作些补充。在开始之前，我先问你两个问题。前几天听下来，实验得如何？

圣吉：我对“止”和“观”仍然不是分得太清楚，而且愈搞愈糊涂。我懂了什么是止息，但是不肯定是否这时要开始用观，次序是否如此？

南师：你先要了解，我们在讲的是禅定法门，而止观是个总的，两者有关联可是逻辑上不同。止和观就是奢摩他和毗钵舍那，是所有宗教所有法门在修行上都用上的，它同我们所讨论的种种生理情形是有连带关系，但是并不只是生理的。止和观是一种方便，是一种手段。禅定不过是止的其中一种，但是不能说禅定就是止。其实当你进入止息境界的时候，你早已经在观了。昨天说过，这个观是知性的作用。这个的确不容易搞清楚。

我再讲一次，从佛法立场来看，所有禅定的工夫，包括大乘的戒、定、慧，小乘的六波罗蜜，所有宗教的祈祷，各种的瑜伽、冥想等等，都是要证入菩提的手段。手段不是目标，目标用现代的词汇来讲是形而上的，手段是形而下的。一旦进入了形而上的境界，

所有形而下的都成了空话废话。《楞严经》告诉我们："但有名言，都无实义"手段是一种方便，你一定要搞清楚。

这个话题到此为止，我再问你第二个问题，你还记得我们在九七年打禅七时讲过的"四禅八定"吗？

圣吉：记得。

南师：好。我们开始今天要讲的材料。

修行的人经常被各种幻觉拉着走，我第一天对你说过，人生无时无刻不受知觉和感觉的影响。我们的各种情绪，像喜怒哀乐，是感觉来的，不是知觉。换言之，它们是生理的，不是心理的。

现在你手中拿的材料，是我今年稍早在中国打七时所讲的内容，抽出其中的一部分。这是三十四种色法，因为时间关系，只能大略说一下。

根据佛学的归纳，这个生理的、物理的是属于五阴中色法的范围。《心经》上说五蕴皆空。蕴就是盖住了的，人类自己不知道。

第二个是受，是感触，譬如我们感到冷暖舒不舒服，男女饮食的快感不快感等等，都是受阴范围。受的对面是触，就是交感，生命与物理世界接触的交感作用，触与受是连着的，是感觉。我们生命活着每天大都被感觉拉着跑，自己都在糊涂中。有人做工夫发起了特异功能，神通境界，实际上绝大多数都是感觉的物理变化，都靠不住的。依佛学的归纳，触受只有三种：苦受、乐受、不苦不乐受。我们每天在清醒时多数是在苦受中，乐受是很少的，只是大家不知道而已。在不苦不乐受中也很少，只有在睡眠和昏迷中才有。

圣吉：请问为什么五阴又叫作五蕴？

南师：阴是说有这个作用，可是人的智慧却看不见，所以是阴暗

的，也叫做五蕴，蕴是聚集的意思，也有累积的意思。阴是盖着的意思。这两种叫法都对，也只呈现其中一面的意思。所以佛经从梵文翻成中文时，也碰到过大问题的。例如第八识阿赖耶识就只好翻音，成为阿赖耶识，是蕴藏的意思，它的内容有能藏、所藏、执藏三个功能，翻成一个功能都不全面。五蕴同阿赖耶识整个关联的，生命的本能就蕴藏在里面。

五阴是分类归纳生命的存在，物理的是色阴一种。其次是受阴，是心理和物理世界交感而起的。然后是知觉的，思想，想阴。再来是行阴，这个高了，是所有物理世界所依靠的动的力量。现在人类所使用的动力像太阳、石油，并不是永恒的。今天的科学还没有找到那个永恒的动力，假使找到了，整个人类思想就通通变了。我们的生命有个东西在驱动，那就是行阴，是永远在运动的。这个观念是心物一元的，行阴的后面是整个唯心的，是心物一元的唯心的识阴。这就是五阴。

时间关系这个题目我们只能讲到这里了。现在赶快回头讲三十四触，只能念一念。其中三十种是所触：轻、重、滑、涩、软、硬、缓、急、冷、暖、渴、闷、力、劣、饥、饱、酸、痒、胀、麻、粗、细、酸、黏、老、病、死、疲、息、动。我再加一个静，就成为三十一种。还有四种是能触：地、水、火、风，是基本功能，都是生理的。

这些还只是主要的类别，如果依照现代医理学心理学，还可以再细分出很多种。为什么要认识它们？你做工夫时这些现象会不规则地随时出现，你认识了就不觉得稀奇了。你用功进步，身上毛病好了，皮肤也变嫩了，返老还童了，都是自然的变化。如果思想

认识不清，自以为了不起了，可以去当教主了，那就走偏了。你认识清楚了，这些都是心理的物理的自然变化。

每一个名词包含的内容都很多的。例如人的老病死，到疲到息，这其中分析起来有很多的。在修行做工夫上，有四个字特别重要："知时知量"，你要记住。同时，你把这四个字用到世法上，像你讲的管理学，也都用得上，投资、打仗都要"知时知量"，非常非常重要。

今天所讲的牵涉起来非常广了，正式讲起来恐怕要上一学期的课。发生了问题你要知道该如何去调整，这中间又要牵涉医理。例如你用功起来，到了一个阶段全身发痒，你怎么处理？ 这可能要靠药物帮助，但治本还是要用工夫转过来。或者用其他方法，像传统中医的一砭、二针、三灸、四汤药。该用哪一样？ 这治疗还要配合气候，这又要懂气象懂天文。所以生命活着，你要去玩它是很麻烦的，最好死掉！

圣吉：那我怎么办？ 住得离老师那么远！

南师：没有办法了。除非你整家搬过来跟着我十年吧，假定我还没有死。这边有的人跟着我很多年了，有人还跟了我快三十年了！

时间来不及了，赶快讲第二个题目，三类色法：

一、 表色，表现出人生命的，有四对八种：行、住、坐、卧、屈、伸、取、舍。

二、 形色，有形的，也有四对八种：长、短、方、圆、高、下、正、不正。

三、 显色，它是主要的，不属于表色形色的，有十二种：青、黄、赤、白、云、雾（云轻雾重）、烟、尘（烟凝结了变灰尘）、明、

暗、光、影。

为什么要你知道这些呢？你打坐修行时见到这些显色，如果不明白这个道理，就会被这些幻相所迷，自以为了不起了。这些都属于“独影意识”境界，都是物理的作用，是身体内部摩擦产生的自然现象，不是神通。

你注意喔！我并不是说这些都是不好的，都不应该要的。不要误解。是要你碰到这些现象知道是什么作用。

有些人专利用它们来修某一种特殊的法门。讲一个例子，我年轻时在西藏住过，同学们在玩时，有一个入定，他的身体隐藏到一团彩色的光影中，就看不见了。我就伸手到他的光影中去，拍他一下，“不要玩了！”一般世俗的人看到可不得了了，以为他有神通啦。

这种情形在高原气候地区比较容易发生，像西藏、云贵地区、不丹、北印度。我觉得那里像是神仙国境，人到了那里好像身体都轻了许多，感觉飘飘然的。

这些不一定是坏事，不是叫你要，也不是叫你不要，“知时知量”是最重要的，这一知是最难的。你经历了这些境界，到你死了，那个中阴身也有物理作用的。今天的科学是没法讲这个的，可是这几年西方的电影也变了，开始接受因果、前生后世以及中阴身的观念了。

中阴身有没有物理呢？都属于光、影、明、暗的。这在佛学叫作“法处所摄色”，属于意识变出来灵魂的境界。例如，注意，这只是比喻，我们做梦可以闻到气味，尝到东西；有时候，你在梦中哭了，一醒过来发现枕头是湿的。你们可能没这个经验，可是在我

身上发生很多次，特别是在对日抗战期间。我当时是个军官，驻守在四川，家人都留在东北老家，在日本人的占领区内，国破家亡，与家人不能通讯，不知生死。我当时是带兵的，表面很风光，可是回到自己的房间中，好多次在梦中见到父母亲都会哭，早晨醒来枕头就是湿的。

再假如我死了，你们围着我哭喊，我在旁边也会受到你们的情绪影响，会跟着哭。这就是阿赖耶识的中阴身，它同样会流泪，不过不是我们活着这个物理世界的眼泪。这种法处所摄色是非常细致的，这是个大科学，能结合起来研究就是《楞严经》所说的“心能转物，物能转心”的道理了。

好了，差不多了，你明天要上路了，就讲到这里吧。

第二章

时间：二〇〇四年十一月八日至十日

第一讲

内容提要：
- 最早讲生命科学的人
- 宗教追求什么
- 生命的生理问题
- 气与生命
- 生命本元之气
- 什么是种子气

南师：你这一次来，虽然问题还没有提，但是我知道你们的问题大概在什么地方。刚才我们先谈了美国现在认知科学的情况，你大概讲了一下。正如我所想的，认知科学走到旁门左道了，没有真正向认知科学的本题发展。换句话说，他们对认知科学的研究，配合了脑科医学、心理学，慢慢和西藏密宗结合，把对生命科学的研究，演变成对前生后世有没有灵魂存在的问题了。这个路线，离认知科学主题也越来越远了。

如果真正讲认知科学的话，就是过去希腊哲学所讲的认识论。所谓认识论，就是对于能知觉、能思想的本身问题的研究。换句话说，就是中国文化讲的知性，也就是讨论能够知道一切的“能知之性”是什么，这才是正题；当然也包括了灵魂等问题。这个问题这次暂时不谈，等你下次来，我们再讨论。真要建立认知科学的方向的话，要好多科学家参与，尤其是物理学家，量子物理学家，等

等。等我庙港那里的建筑好了，我通知你约一些科学家来，像研究物理学的、真空物理学、量子物理学、化学、医学等等，这些人一起来，我们再来讨论。这是就我们刚才在外面喝茶时谈到的问题，我给你的一个结论。

我看了你们两位（以前一同来的），对你们两位有一个感想，你们的身体、精神比以前差了，你们太忙了，不知道你们感觉到没有。

圣吉：我自己没有太觉得。

南师：你们太忙了，给名困住了。名气越来越大，演讲越来越多，消耗也越多。凯恩斯的经济学理论，消费刺激生产，但人不是物质，人的生命、精神消费太多，生产反面就没有了。人消耗的越多，接触面越广，知识也越渊博，越渊博消耗越厉害。你们自己也没有注意，其实，我也老了，人是一年比一年老的，我现在八十七了，快到九十了，你们也要注意这一点。

你们上一次来（一九九七年），我给你们讲的禅修，到现在七年了，他们出家都十几年了（指在场的出家人），他们比你年轻，还不到四十，现在希望来这里专修。所谓专修，他们当然没有女人，什么都没有，单独在这里，一天到晚做这个事。将来修到什么程度，还不知道。这是讲他们出家人的事。所谓出家，就没有夫妻关系，没有儿女关系，所有的社会关系都没有。你们在家的，不会进步太快，因为在家的有老婆、孩子、名誉、工作，社会关系一大堆，都是拖住自己的，所以很难。因为难，现在我再浓缩给你们讲一下。你们只有三天在这里，希望你们重新有一个认识。

一个生命活着，只有两样东西，我从前给你们讲过的，一个是

生理的，身体的；一个是精神的，思想的。精神思想同现在所讲的认知科学有关系的。现在把精神思想摆一边，先把生理、精神两个东西合拢来的一个人，简单地讲一讲。

真正研究生命科学的，最早提出来的是释迦牟尼。以我的观点告诉你们，整个的佛学，包括密宗、禅宗，佛学的小乘、大乘，等等，各门各派综合起来，可以下一个定论，就是专讲生命科学的。

释迦牟尼为什么出家？就是想解决人类的生命问题。这个生命问题，其实也是全世界所有宗教所追求的共同目标。小而言之，解决人类自己生命的问题；扩大来讲，解决整个宇宙人类的生命问题。包括宇宙怎么起来的，这个世界怎么形成的等等。整个宇宙可以说也是由两部分组成，一个是物理世界，一个是精神世界。在哲学思想里头，当年柏拉图就提出二元论，精神世界与物理世界；拿人来讲，就是生理与精神。

所以你们现在要有这个基础的认识，要认识为什么要去打坐，为什么修持求证这个。所以首先就要了解这两部分，一部分是生理问题，一部分是精神问题。

从一九九七年到现在，你们所追寻的、所感受到的，也是这两方面的问题。这次你来，要重新作个检讨，要清楚地认识这个重点。

我们这个身体活着，拿现在唯物观点，以及世界上的知识，配合医学、生理学来说，这个身体是完全唯物的。身体大概有几个系统：骨骼系统；肌肉系统，骨骼上面加肌肉，等于我们盖一栋房子，钢筋外面加水泥。然后是神经系统，消化系统，呼吸系统，内分泌（荷尔蒙）系统，生殖系统。再分析呢，有很多的细胞，血液等

等。我们不作详细分析了，不然越分越细，越分越多。

两千多年前，释迦牟尼佛分析人这个身体，认为是由三十六种东西组成，跟我们讲的不同。有什么不同呢？他等于是把一个人大体地解剖了讲，有三十六样东西，不是详细的。我们刚才讲的，不是把人体分开了讲，而是拷起来这样一个系统。其实是同一个道理。

过去，佛把物理、生理归纳为五大部分，以前给你讲过的，有地、水、火、风、空，五大类。你回想一下，还记得吗？

圣吉：都还记得。

南师：现在我们偏重讲五大中的风大，就是气的问题了。你打坐，搞呼吸，都经验过了。我现在提一个问题，请你们答复，为什么修行打坐，叫你们专注在呼吸，才会自然达到止息？为什么要这样修呢？

圣吉：把思想停止。

南师：你所理解的就是这样吗？

圣吉：停止了身体活动，所以就停止了思想活动。

南师：这样的认识是不够的。释迦牟尼佛为什么叫我们由这个方法开始修？

Hang：我想到呼吸的四种形式，风、喘、气、息。一步一步的，慢慢由喘—风—气—息，就可以到达认识生命的真谛。

南师：这个理解也是不够的，这是讲生命里头风大的现象和过程。因为我们呼吸就是这样。你这个呼吸的过程讲得也不对，也许是翻译的过程误解了，现在给你补充纠正。

先讲风，风是基本的原则。风，在中国讲，就是气流的气，在

人体内变成了呼吸。人的呼吸是第一位的，所以风是第一位的。我们粗的呼吸叫做喘，喘气；比粗的呼吸缓慢的，叫做呼吸的气；比呼吸的气缓慢的，自己也听不见，感觉不到，好像鼻子也不呼吸了，那个叫做息；都属于风大的范围。风、喘、气、息，次序是这样的，搞清楚了吧！

这种讲法，只是把现有生命的风大与气，以及息的关系加以解释。真正的佛法，关于风、喘、气、息，只是对现有生命来讲的。这几部分非常重要哦！ 这是关系我们生命的存在。如果气息不对了，就与衰老、病、死亡关联，生命的存在就是这个样子，所以，修行叫你们先注意这个。这个都没有问题了吧？（圣吉：是的。）

我刚才强调了三次，这是对现有生命讲的。那么在佛学里头，这方面有个名称，叫做“长养气”，现有生命的气，是这个情况，这还不是生命本有的气。你这次来，我们先从这里讨论。

一个胎儿，在娘胎里没有牙齿，鼻子没有呼吸，只有脐带跟母亲的身体连着，这个大家都知道。现在医学研究，母亲把饮食经过消化吸收后，变成另外一种营养，通过脐带送到胎儿身体里来。那种营养，长成胎儿的细胞、肌肉、骨头，成为整个的身体，这其中的变化一时也讲不完。《人胎经》还没有英文翻译本，请你们用英文给他讲一下这个七天一变的过程。（彭嘉恒用英文简略讲解胎儿在母亲子宫中的变化。）

胎儿成长，七天一个明显变化，经过三十八个七天，婴儿出生。每个七天，生出身体哪一部分，长哪一部分神经，很详细的。这个胎儿的成长是个大的科学，要配合现代的医学、脑科学讲，一时讲不完，下次来再给你们讲。他们这样的翻译还不够，必须懂得

现代医学、解剖学的人翻译给你们听才行。下次，你最好把好的医生约来，我们两边合作，把这个讲清楚。

胎儿通过母亲的脐带得到营养，但是生命的成长，主要是“气”。“气”对胎儿来讲不是呼吸哦！释迦牟尼当年在印度用梵文讲的，但是后来印度没有保存，都在中国译的佛经里。这个“气”，刚才我们讲的呼吸的气，叫做“长养气”。但胎儿这个“气”，就不叫“长养气”，而叫“报气”，也叫“报身气”，是果报来的。中国道家把这个叫做“元气”，这个就不是呼吸的气了；胎儿在母胎中还没有呼吸。

经过三十八个七天，最后一个气，使胎儿倒转，就出胎了。医生剪断了脐带，挖出了嘴里的血块，外面的气从婴儿的鼻子进去了，婴儿“哇”的一声，呼出了生命的报气，鼻子吸进了气，就是“长养气”呼吸开始。这个长养气进来、出去，进来、出去，没有停止；一直到最后一口气进来不出去了，或者一口气出去不再进来了，呼吸一停止，人就死亡了。所以我们讲这个气，风、喘、气、息，是存在于现有生命活着的这个阶段。

从婴儿脐带一剪断开始，这个长养气随时随地在用了，叫呼吸。吸进氧气，到身体内变二氧化碳，身体不需要二氧化碳，必须要排出来，所以要呼出去，一呼一吸，永远在那里这样呼吸。

现在你打坐修道，呼吸即使到最细，完全止息了，仍然是在长养气中搞，还没有认得胎儿时那个生命本身的元气。

所以要先了解风、喘、气、息，乃至不呼不吸，完全到止息，几乎恢复到胎儿时的那个情况，你才认识到真正生命需要的那个原来的元气。

要认识了生命里那个本元之气，才开始叫做真正修禅定做工夫；才能控制这个生命，才能转变生命。

这样就产生了印度的瑜珈，被密宗吸收了，变成密宗这些法门，变成修禅定的一些方法。瑜珈，密宗，禅定，这些都吸收了这个元气的道理，才讲气脉问题，就是气跟脉的关系。脉是身体上生理的变化。

这几年你们打坐，都很有进步，很有修养。但仍在长养气中后天的一呼一吸上面做工夫。虽然已经有一点效果了，还不是究竟。气必须达到止息以后，身体由病痛、障碍，才能恢复到绝对的健康。等于恢复到婴儿刚出娘胎时那样柔软，那样健康了，这时开始修禅定，才能进一步认识生命。

在认识生命以后，才进入到后面还有的那个能量，那个能量姑且叫气，在佛学里叫做“种子气”，相似于现在量子物理学所讲的那个最后最后的东西，要到这一步很难了。

今天先告诉你们这一步，要重新有一个认识，希望你多用一点功，把你的身体精神快一点变化好。

圣吉：谢谢老师！

南师：佛说，人全身的气脉大概有十万八千条。比如一块牛排，一条一条肌束纤维，就是一条脉。所以，人的身上究竟有多少条脉，你就有个概念了。

种子气的气是空的，通量子物理学。种子气是心物一元的，是念力，也是心力。

圣吉：我觉得胎儿的成长，就像花的种子成长变化，宇宙的道理也一样。

南师：对。

圣吉：唯物论不能解释没有出生以前的东西，只能说明已生，或已死亡的东西。

南师：对。

圣吉：明年就又老一岁，所以我要用功。

南师：中国有两句诗，“年年岁岁花相似，岁岁年年人不同”。今年的李某不是去年的李某，明年的李某不是今年的李某。这是客气地讲；不客气地讲，今年人还见面，明年那个人走了，换了新的人了。

第二讲

内容提要：
时间用在哪里最好
圣吉谈工作与修行
如何达到止息

圣吉：昨天老师提醒我老化了，而我自己原来却没有感觉到，心中着急。我已经认识到修行是生命的中心，请老师指点我。

南师：你有修行的发心，把修行当第一，好！很多人都认为修行是第一，但因为生活没安排好，把修行摆到第五、第六位了。名望、事业、金钱、利害，乃至家庭、夫妻，这些都排在前面，反而把修行放到后面，普通人都如此。

我当年，年轻正飞黄腾达之时，为修行而摆下一切，这个是很难的。所以，学道如牛毛，但真的走这条路的很少。真走这条路，要调整生活。你到中国这样跑太辛苦了，我心疼你。这些活动演讲，虽很重要，但是，时间安排得太紧，太疲劳，对身体是有妨碍的。正如古人的话，这是细细消磨渐渐衰。

我的一生，从二十几岁起，在声望最好时，为修道都放掉了。几十年来，很多升官发财机会，一概不理。现在为了年轻人的修持，才有这个环境，这里十五楼如此，在庙港的建设也如此。不然，我个人一概不要这些，这个可作为你调整个人生活的参考。

外面找我的人非常多，一概不理。我的书，那么一大堆，大多

是同学们的听课记录。为了这个修行，我没有时间动笔写书。若放开的话，很多人来找，就没有时间修行了。真修行只管自己，你有缘找上我，其他外国人想找我的也很多，都拒绝了。下面给你讲一个生活安排的方法。

你著的书，在中国名气越来越大。名气大，要写的赶快静下来写，不然，今后很难坐下来写书了。以你的管理学，可配合认知科学，写薄薄的也可以，新的书出来了，你的名气和影响更大。比如说，美国的亨廷顿，他对于世界趋势的论断，是有问题的。美国不了解东方，东方包括中国与印度，他也不了解少数民族。你把这个写写，介绍介绍东方文化，也是对美国的贡献，使美国领导人头脑清楚一点，如此对世界也有贡献。中文的书，可找人合作翻译，彭嘉恒也可帮忙找这样的人，把东方文化介绍给美国。修行，可来这里个把星期，再回去，这样做可减轻劳累。这个供你参考。

圣吉：感激老师。我这辈子钱也够用了，请问，时间用在何处最好？

南师：修行。

圣吉：我的工作有三个内容：团体共事、写书、巡回演讲。我感到做这些事，也是为贡献世界。比如我到中东，与石油大老板谈世界形势，谈人类未来，谈如何改进他们自己，我认为这也是修行。但是，如此一来，用于工作的时间多，用于打坐修行的时间少，就没有时间打好个人修行的基础。

打坐修行方面，早上打坐四十五到六十分钟，晚上三十分钟，作白骨观，也观舍利子，也用观音法门，也用观心法门。打坐时，呼吸能很快轻下来。以前身体有痛，现在不大痛了。下座，大都是

自己要下来，而不是为身体所逼，身体较轻灵了。特别是白骨观，有些心得。数次作白骨观，把头拿了下来，风可以吹过骨架，有一次把骨架吹成灰尘，这个境界持续了四分钟。以前每日四次大便，现在每日三次，体重减了三四公斤。

南师：这个就是昨天讲的，身体四大与风的关系。修白骨观，配合安般，最后白骨化空，你的经验是对的。不过，你白骨化空只到达一次。无论是修白骨观，或是安般法门，达到止息以后，身体的变化次序是：一、没有痛苦；二、舒服；三、身体没有了；四、自身发光明。空明之中，越定久越好。把修行放到第一，慢慢做到这样，到达了，再谈第二步。

圣吉：回美国以后，我的时间安排拟作如下调整，上座能坐多久就坐多久。一天之中，尽量能达到打坐二到三个小时，旅行时间少一点。一年当中，要到中国在老师身边住几个星期修持。工作方面，保留与外界的碰面、交流，减少演讲。

南师：刚才你讲的，工夫与生活方式的安排，这个是对的。尤其在中国方面，在我没有死以前，你今后可以调整安排。假使我明天死了，后天死了，那是另外一回事了。我没有死以前，在上海，在庙港，你可以在这里集中时间学习。你在中国到任何一个地方讲课，讲完就到这里来。再出去讲，再回来；东南西北你都可以去讲，然后回来，等于在中国有个据点了。你讲课回来，到这里找个清静的地方进去修习，这样你就不辛苦了。此其一。

第二点，刚才工夫方面还没讲完，工夫方面不管安那般那，还是白骨观，达到止息后，进一步到达没有身体感受，把身体转化了。这个里头提到气脉，下一次来再详细讲。安那般那和白骨观最

后一个目的，要认识到空，身体感受没有了，知觉仍然存在的。可是知觉很清净，没有妄想了，整个是空灵境界。所谓空灵不是思想观念，是身体没有障碍了，没有苦，只有乐，后来舒服也没有，最后化成空。这个空的境界，是有光明的，在这个里头定久了，身体就会起变化。这一步很重要，以后等你到这一步再谈了。

圣吉：谢谢老师！

第三讲

内容提要：
生命来源与十二因缘
佛法不是宗教是科学
最难懂的无明
四种死亡
三种无常
五种痴
大政治家不搞宗教信仰

【近两个多月以来，南师为出家人讲《达摩多罗禅经》。今天先由古道师读他的心得报告，是他对《修行观十二因缘分第十七》一段经文的体会。】

南师：刚才古道讲自己读这一段经的心得，讲得很好，可以做法师，但不彻底。这里有几个要点。我们搞的是修证法门，不是讲理论，不是讲佛学，也不是在课堂上对大众讲的。你这番理论都很对，但实际修证还要进一步深入。

上面讲十二因缘，到这一段，为什么再提出白骨观、不净观的重点？你们要注意这个原因。

白骨观、不净观，书上叫你一步一步一点一点地观。《禅秘要法》里有三十多种观法，这是对钝根的修行来讲的。利根的修行，所谓观，就不做一步步的观想了，一个观念就明白了（参考老古出版《禅观正脉研究》）。

佛讲的白骨观、不净观，是两三千年前讲的。那个时候，人类

关于身体解剖的医学，中国有，印度也有，埃及、希腊是否有还不知道，现在我手边资料不够。释迦牟尼佛把人的生理解剖分析得很清楚，你不能以现在的医学、生理学角度，说他讲的不符合现在医学、生理学，要倒回去两千多年前，来看待他关于生理的分析，他分析得非常科学的。

佛当时以这样一个科学的方法，教弟子们观察这个身体。利根者，一观察，就知道原来人的身体、生命就是这样一个组合体。对于这个身体，不足以有任何留恋，所以马上就可以放下，当下就解脱了身见、我见。

当时佛的许多弟子们中，有人仍然不懂，所以佛叫他们亲自到尸陀林，就是中国古代叫的乱葬岗，到死尸堆里去观察，去研究。不净观、白骨观是这样来的。

在讲十二因缘这一段里，又提出来白骨观、不净观，就是叫你用不净观、白骨观配合十二因缘，不是只做观想了，是通过白骨观和不净观，来追求生死的来源，了解生命的根源是与十二因缘有关的。

修白骨观，使你进入一个定境观察，了解现有生命的现象。白骨的构成，是由精虫和卵子结合，加上中有身，三缘和合，入了胎，成为我们的身体，才有这个生命现象。由十二因缘追溯没有入胎以前，这个中阴意识，是一念无明而起；这样再追究到一念无明。

无明代表了黑暗，代表无知，代表不可知、不能知，代表现在无法了解，始终搞不清楚的。换句话说，就是一塌糊涂，莫名其

妙。一切宗教追究的也是最初这一念无明是怎么起来的。西方哲学叫第一因，生死的第一因及世界生起的第一因是什么？佛几千年前就告诉你这个第一因是无明。所谓佛者，就是觉悟了，觉悟的圣贤都知道，无明是第一因的开始，佛已知道了，但是没办法用言语给你讲清楚，只好把第一因叫无明。无明是生死的根本，也就是宇宙缘起的根本。这个物理世界，是先有“鸡”还是先有“蛋”？先有男的，还是先有女的？也就是说，这个物理世界地水火风，哪个先开始的。等于我们物理追求最初的宇宙开始，研究到以太、夸克、量子，都是不断在追这个第一因。到现在为止，自然科学还没有追到，还在努力。

第二，这个第一因里又有四个因：展转因、邻近因、周普因、不共因。不共因是单独的，比如同样是死，每个人的死法不同，这就是不共因。在大乘唯识学里，讲到了十个因。其实四个因也好，十个因也好，都是逻辑上建立的，是在你没有见到以前，用逻辑分析给你听的。如果你了解了一念无明就是因，就行了。

所以叫你因中观果。比如世界上人问，宇宙万物谁造的？假使我们引用一般宗教的说法，管它是上帝造的也好，鼻涕造的也好，狗屎造的也好，这个是第一因。第一因从哪里来？宗教家说不能问，认为这个主宰就是第一因。这是宗教。

佛法不是宗教，佛法是个科学。那个主宰的上帝的妈妈又是谁？妈妈的妈妈又是谁？宗教不能追问；可是佛法要追问。所以讲到无明，他这里讲要因中观果，果中求因。这是个逻辑的追问，也是科学的求证。所以下一段告诉你：“修行观果，果从生因，生从有因”，第一念从无明来。无明如何来？是过去生业力集来的，

也就是唯识讲的，种子生现行，从过去的种子来，从“有”来。一切“有”从哪里来？“有从取因”，从众生心里的“取”来，是自己造成构成的。为什么人有个思想要占有？什么都属于我的，同我都有关系，都抓来，生因、有因、取因，都从“行因”来，动念来的。“行”者动也，“行”从哪里来？从“无明”来。所以行是果，也是因，因果同时。

比如讲《易经》，有人学了《易经》，要算命卜卦，我说不要算了，还算个什么。孔子在《易经》里告诉我们一句话，“动辄得咎”，一动就有毛病。孔子告诉你，研究《易经》关于人与事只有四个字：“吉、凶、悔、吝”。吉、凶就是好的、坏的。悔、吝是半好半坏，也属于好坏之列。所以有人做生意，说老师给我算一卦。我说算个什么卦！反正做生意不赚就赔，你说可能不赚也不赔，可是你的时间被拖进去了，已经赊本了嘛。所以说是动辄得咎；行因来的，一念动就来了。从因推果，十二因缘的每一个内涵，都要仔细观察。

普通人，不要追求无明的因，因为智慧不够，如萤火之光，越搞越糊涂，不仅不能追求到无明的因，反而容易产生断见或常见。庄子说，“吾生也有涯，而知也无涯，以有涯随无涯，殆已。”这是同样的道理。所以佛说，轮回以无明为本。换句话说，无明最难懂，其余十一支易懂。普通人，都是无明在做主。

“一切有支轮，无明最自在，自在力所转”，十二因缘里，无明最难懂，它独立为主的，做了你的主。比如说，明日早晨起来，第一个思想是什么，你知道吗？不知道，这就是无明。无明一来，你就跟着转了。伊斯兰教里有一个故事，是套用佛经的故事。伊斯

兰教的阿訇，佛教叫法师。一个阿訇在山里修道，碰到国王打猎。有鹿带箭逃走了，躲到了阿訇背后，阿訇穿大袍子，把鹿藏在袍子下面。国王追到这里，问阿訇有没有看到带箭的鹿？阿訇不理。国王发怒了说，再不讲就杀了你。阿訇开口了：你为何如此威风？国王说：我是你的国王。阿訇说：你是我奴隶的奴隶，欲望指挥了你，而我没有欲望，欲望成了我的奴隶，所以你是我奴隶的奴隶。国王听了就笑了：没有错，没有错。

“无明最自在，自在力所转故”，就是无明做了你的主，无明自在了，你不自在，你做不了他的主，我们成为一念无明的奴隶。无明的原因你找不到，无缘无故来的，它是无作之作来的。比如，你好好坐着，忽然来了一个念头，你就跟着乱跑，你找不到原因。你真懂了无明，就会真的明白十二因缘了。

所以我说古道这篇报告很好，但是没有深入。这就是带领你们读书，读书要另具一只慧眼。为什么修白骨观、不净观，还要研究十二因缘？是了生死用的。由果报上了解原因，这样才会了解生死的因果怎样来的。

现在一般学佛修道的人都犯了个错误，对阿罗汉，对佛，对得道人，怎么怎么……拿一点佛学知识就来论断别人了，这个人不行，那个人也不行，自己什么都不是，忘记了自己算老几啊！都在倒果为因了。

第三，修不净观、白骨观，是为了了生死，由果了因。

有问：老师，这是不是说，我们根本看不到无明，因为没有这个智慧，所以根本是白谈。如果知道无明，已经大彻大悟了。所以从不净观、白骨观好好修，由此逐步明白。

南师：对。（古道师继续报告读经心得）十二因缘，刚才主要研究“生”支到“有”支，现在研究“老死”这部分。

死亡有四种：“渐渐死、顿死、行尽死、刹那死。”渐渐死是整体来讲，这个身体慢慢老化，以至于死。庄子讲，方生方死，方死方生。当你生出第一天，已经开始死亡，第二天已经不是第一天的你了，二十岁的你不是十九岁的你了。所以庄子讲，“不亡以待尽”，一边活着，一边等死，这是他的生死观念。“顿死”是突然死了，比如心脏病发了，或脑溢血，这个人立即死掉。你们相信医生关于死亡原因的论断吗？ 人死了，医生检查这个身体的机能停的部位，如停在心脏，就说心脏病致死，从结果来论断病因是靠不住的，可是现在人相信。至于为什么会发生心脏病或脑溢血的前因，医生搞不清楚。

“行尽死”，行因在这里就是寿命，寿命是动力，行者动也，动力完了，寿命也就完了，就像电源用完了，就停电一样。“刹那死”，刹那是很快，一弹指九十个刹那。刹那之间，我们身内的细胞，思想的念头，都在死亡。死亡这个现象，代表了生命的无常。什么是无常？ 是讲一切都在变化，无常是讲原则，变化是讲现象。佛家说无常，中国《易经》叫变易，变化。

无常有三种，“刹那无常，分段无常，种类无常”。“刹那无常”是随时在变。如这个盘中的西瓜，看起来没有改变，其实中间在变。“分段无常”，比如上午、中午、下午，夜里、白天，十岁、二十岁、三十岁，一段一段都不同。“种类无常”，各种变化不同，比如泡个茶、抽支烟，飘出来的也不是水，也不是火，像雾像烟一样，不同类的变化。又比如恐龙消失了，恐龙这一类动物灭绝

了，种类不同也都在变化。如果认为今天的成就是大成就，那也是错误的，因为这个成就也会变去的，这就是无常的道理。

了解了死魔、烦恼魔，所以要跳出死魔、烦恼魔，跳出无常，就不怕生死了。最大的魔就是死亡，死魔还不可怕，最可怕的是自己的无明。烦恼是无明来的，烦恼是果，无明是因。所以要明心见性，打破无明。无明破了以后，大智慧出现了，光明自在了。无明破了，明相现前，等于电灯开关一打开，一切黑暗没有了。得道以后，智慧的光明呈现，昼夜长明，永远清明，乃至跳出了生死，没有无明乃至老死了，成就一切妙净相，所以叫净土。

打破了无明，到了这个真明了以后，身心立刻转变了，身体变成婴儿一样柔软光泽，身体每一个细胞都起变化了。所以密宗讲“虹光之身”，变成光明身体，犹如明镜一样。这个时候，一念清净，身体变了，你定中对整个身体内外，五脏六腑等等，都看得清清楚楚。这样修持的成就，叫做“于界得度”，跳出三界外，不在五行中了；也就是跳出这个界限，没有限制了。

人类智慧有五种痴：“界、入、阴、卑贱、垢污”。“界”是地、水、火、风、空、识六界，都有限度，物理世界、精神世界都有个界限，逻辑观念也有界限，你跳不出这个界限。“入”，色、声、香、味、触、法六入，是外界的影响刺激进来。“阴”，色、受、想、行、识等五阴，像黑暗一样把我们的智慧盖住了，使我们不得明净智慧，对身心的细微变化运行看不清楚。“卑贱”，自己无能，不高贵。“垢污”是很脏。

这五种痴怎么来的？因为没有智慧。所以修行，或者是观六界得度，或观三界跳出；或者观五阴、观六入，修白骨观、不净

观，或者修安那般那。观是能增功德，通过各种观法得度。或者有些统统不修，观第一义，当下就是，像禅宗一样，就明白了。这些都是对治五种痴的法门。

这是讲十二因缘，这样搞清楚了吧？明天再看你的报告。今天因为你进步了，所以给你讲清楚一点。你们只要肯努力，就有进步。好了，你们讨论讨论。

有问：有人烦恼受不了，就跳楼，以为一了百了。

南师：因烦恼而跳楼，以为死了就没有了，是断见。庄子说的故事，晋国有一个女子，被皇帝看中了，哭啊！担心进宫回不了家。结果进宫做了妃子以后，享受那么好，着实后悔当初那一哭。怕死也是一样，自杀也是这个道理。

Zhang：老师，得定需要加行条件，我们这些忙于世事的人，好像现在条件还没有具备。

南师：不是打坐就叫定，得定没有条件，是唯心（心物一元之心）的。而且定有很多种，不要认为打坐就是定，当然依方法修行是有帮助的。

Zhang：在世间做大功德的人，是否也可以不打坐而进入定境？

南师：很难，也可以说不可能；那只是功德的成果，不算是定境。

僧问：达摩对梁武帝做功德的评价，说他没有功德。

南师：有功德！那只是人天之果，有漏之因，并非究竟，大功德是阿耨多罗三藐三菩提。达摩祖师是引导他向大乘路上走，那是个方法。换句话说，你身为帝王，要求就求大乘成佛之果啊！你做的这些都对，但只是人天小果，有漏之因，并非究竟。梁武帝问，功德究竟是什么啊？达摩没有讲。梁武帝又问，那什么是圣人啊？

答复是"廓然无圣"，连圣人都没有啊！梁武帝又问，那你不是圣人吗？达摩说不是的。那究竟最高境界是什么？达摩不给他讲。

换句话说，你梁武帝，把天下治理好，天下太平，不就是大功德吗？你搞这个，又吃素，又讲经，还三次出家跑到庙子里，叫大臣们花钱赎出，借机给庙里布施，你不把国家治理好，这是搞什么呢？不把国家亡掉那才怪了。达摩讲他是人天小果，已经很客气了。

有问：梁武帝是不是想以皇帝之尊，在国家提倡佛法呢？

南师：其实梁武帝也没有这个思想，他有这个思想又不同了，也不一定说一定会好。这是他晚年糊涂了，搞的是狭义的宗教信仰。一个大政治家，绝不搞狭义的宗教信仰。

《达摩多罗禅经》的译者是印度人，到中国来，先学中文，再把这个经翻译过来，所以我们很感激他。他死在中国，葬在庐山。

圣吉：当时的印度大师为何到中国传法？

南师：他们看到印度已经不行了，唯有震旦有大乘气象。中国当时叫震旦。

圣吉：应该在美国，乃至全世界，推广宣扬中国文化。

南师：对许多印度的瑜珈大师，我劝他们学中文，学好了中文，搬回自己的文化和历史。在中国宋朝初年时代，伊斯兰教进入印度，印度文化就统统断了。西方研究印度的学者，都不承认中国这一套。南传佛法，东南亚一带，是边缘的一套佛法。玄奘法师留学印度，最后一次把印度精华的文化带回来。约一百年后，印度这些文化全没有了。现在中国自己的文化也断层了，有问题。十年树木，百年树人，秦以后，到汉武帝才开始重建文化，已过了八十

多年。

圣吉：印度人的故事，我的朋友亲身经历的，她是印度教的高级教师。她说，曾有人问她，你为何相信上帝？ 她说自己当时的感觉是很恐惧。

南师：如果我是这个女的，我就回答说，我相信上帝，就像你相信佛。信念对任何一个人，任何一个生命，都很重要。就像无明这个第一因一样，没有信念，人活不下去。吃东西时，也是认为吃下去会舒服，最后是肚子痛。

第四讲

内容提要：

说止息

鱼不认水 人不认气

修行人的呼吸

出气最重要

大势至 无法挡

南北分歧

如何观想

圣吉：一九九七年跟老师听课以来，工作一直很忙，没有真的修行用功，大概九个月前开始好一点。一直希望能够达到止息，可是没有办法，呼吸只是可以做到比较细微一点。请问老师，有什么方法达到止息的境界？

南师：所谓安那般那的修法，是利用呼吸开始修。前天第一次给你讲，从婴儿出生脐带一剪断，开始后天呼吸。后天生命的存在是这个风大呼吸支持的，这个呼吸不是究竟的啊！在我们生命活着这个阶段，这个叫做长养息。所以，现在利用这个去修，第一要认清楚，问题还是在于念头，思想一动，呼吸就跟着来；念头绝对清净了，才达到止息。你只在呼吸上求止，又加了一个念头了，更不能达到止息了。所谓止息，关键是止心，不是呼吸的问题。

圣吉：一直也想多用时间来修行，比如一次修一周、两周。在美国也有很多中心，有不同的方法，也打坐修行。但是我一九九七年跟老师学习了以后，就不想跟这些中心学了。现在想找时间，在家里或另外找个地方，来认真修行。

南师：世界上修持的方法很多很多，差不多讲修持这方面，最多

的方法在印度。二千多年前，秦始皇时代，印度已与中国沟通很多了。有一点先要认识：不管呼吸也好，观想也好，做各种工夫也好，道家也好，密宗也好，很多种方法，都是意念去做的；也就是思想这个心去做的。

安那般那修法归纳到最初，就是用生理上的呼吸，配合这个心来修持。你说想专修，刚才你这一点好像没有听清楚。修安那般那，能够知道呼吸的也是心，能够用这个方法把呼吸自然停止了，到达某种境界，也是唯心（心物一元之心）的作用。所以要认识心，不要光在呼吸上求止息，这个观念先要搞清楚。这是第一点。

第二点，告诉你，呼吸这个问题，就是气了。我们很明显感到的是鼻子气的往来，其实不只是鼻子气往来。笼统讲，全身十万八千毛孔到处都在呼吸，可是一般人没有认识到呼吸，等于鱼在水里认不到水。鱼也在呼吸，那个水吸进来喷出去，鱼在水里面认不得水。人在空气里头呼吸，认不得空气、呼吸。比如你看大家都在忙，我们讲话动作都靠这个东西，可是看不见。没有高度智慧的人，看不见呼吸，只是听人家讲，理念觉得有个呼吸作用。有高度智慧的人，就会看清楚了呼吸。

我们普通人到什么时候才知道呼吸呢？ 在枕头上，想睡还没有睡着，听到自己呼吸了。在这个时候，越听到自己呼吸，越睡不着了，失眠的人听呼吸最清楚，平常听不清楚，毛孔的呼吸就更不用讲了。这是第二点。

第三点，如何止息？ 有很明显的例子，看东西，很注意时，呼吸很轻微了，会停止，因为注意力集中了。还有，很害怕时，或者碰到很高兴的事时，那一刹那，呼吸会停止。为什么停止？ 因为你

思想专一了，这是止息的道理。

结论：一个人的精神思想专注某一点，呼吸自然和思想结合在一起，这叫专一精神。一个科学家思考某个问题时，或者一个文学家写一篇文章时，在集中思考的时候，呼吸差不多都停止了。

懂了这个原理，那你修行时，把思想念头完全放空灵了，听其自然，而知道自己呼吸往来，这个就是修安那般那了。然后思想完全没有杂念，完全空灵了，这个呼吸慢慢充满，它自己自然停止了，这个叫做止息。

呼吸的道理很深，刚才讲的是粗的一面。你们有工作的人，一天在外面随时紧张，那个紧张的情绪，就是思维最深的这一念。随时紧张使身体内部细胞的呼吸都会停止，会形成病。我举一个例子给你听，这个例子很有趣，很实在。一个跟我学的年轻人，有先生，她也做工夫。她不想生孩子，先生怕她出家，想办法使她怀孕了，她很不愿意。怀孕后，她还在做工夫。到生产的时候，她不高兴，就做起工夫来，把念头专一了。念头专一呼吸就停止了，结果胎儿不动了，生不下来。医生觉得很奇怪，胎儿活的，怎么不动了。她自己知道了，笑一笑，把念头放开了，胎儿就生了下来。所以你们工作那么紧张，随时会使人生病、衰老，会破坏生命。一般人随时紧张，也常常呼吸停止，这是走到破坏生命这一面去了。

要想修道，就把念头空灵了，很自然地听呼吸，随时知道自己在呼吸。而且不加助力，不紧张，然后呼吸慢慢停止，与念头配合了，这个叫修道、叫做工夫了。

如果是这样做工夫修道，当然要专一来修。所谓专一，就是一

切万缘放下，像出家人一样，专门在修。不过在家人很难做到；但是也必须有一个阶段专修，再来人世做事。如果像你们普通在社会上做事，又想搞这个，必须经常要找短时间，一天、两天、三天，或者七天，随时在实验，慢慢短期的实验累积起来，这是初步的。平时各种欲念也要减少，否则很难思想空灵。

你了解了这些，想像呼吸想修定，注意哦！不要把观念困在呼吸上；如要注意呼吸，就注意出气（安那），而不要注意入气（般那）。一般练气功的人，犯了一个最大的错误，就是把吸气当作一个东西抓进来，想保留住。其实刚好相反，想修道，或者想对身心有帮助也好，那是要注意出气的，越放掉，越休息；这是最好的修行。所以呼吸法是达到休息定，完全放下配合的方法。例如人最痛苦烦恼时，或者很累时，唉……一声，这就很舒服，因为把呼吸放掉了。你看劳动的牛马，最疲惫时，唉嗳，一声呼气，还是放掉，最舒服。所以呼吸法门要注意出气，放掉那一念，把心念同出气一起统统放掉，才最好，要体会这方面。不要以为把呼吸闭住了，停止了才对，那是完全错误的，会生病的，会变成精神的病，或者身体的病，那不行的，这些深入探讨起来就很多了。

你问一个问题，我给了你这么多答复（众笑）。你学过成本会计没有？你只出了一块钱，我给你很多很多（众笑）。对了，人要笑，一笑呼吸就出来了，很开心，整个松了。你们平常都很紧张，你看印度塑的那个佛像都笑的，很轻松。一般人都很紧张，我说那是讨债的面孔，一笑就放松了，就好了。

中国人有一句很好的修道经验的话，“神仙无别法，只生欢喜不生愁”。修道想成神仙，没有另外一个法子，只要一切烦恼痛苦

都丢掉放开，永远高兴，这样才会修成神仙。会不会成为神仙不管，至少可以冒充神仙，活得很快活（众笑）。对啊！这一笑就好了。

圣吉：现在的布什政府，布什总统还可以容忍，副总统切尼就没办法容忍，总是讨债的面孔！不知道怎么可以让他放松？

南师：那只有一笑。这个就要仔细研究，西方文化由十七世纪以来，从法国到欧洲产生民主自由思想以后，演变到今日美国，这个是思想及文化演变的必然结果。一个事情到了最后的时候，紧到极点时，才会解脱开。你不要紧张，这个没有办法，你讨厌也没有办法，它是个必然的趋势，这就是大势至菩萨的道理。

阿弥陀佛身边站着两位大菩萨：观世音菩萨，大势至菩萨。大势至代表一个很大的势力、趋势，势头来的时候，好像瀑布一样，你挡不住的。怎么办？观世音，观自在，站在旁边观察、观照，自己不跟着它跑，这也是修行的道理。等那个大势过了，新的局面会出现。

中国文化几千年，必定会产生共产主义、社会主义，这是一个必然的趋势。中国的现状也并不是结论哦！你们美国的，现在中国的，都是整个历史中一段一段的过程。像公共汽车开动，一站一站，都只是一站，慢慢变化吧。道家的道理，就是你看清楚未来的变化趋势，就先在下一站等，现在是拉不回来的，不能急。

告诉你一个重大的问题，你们现在做的工作，这是现在的东西方文化特点，都在讲经济发展。我都在笑。这个里头，从十六世纪以后，东西方文化有两个重大不同。中国文化思想认为，解决贫富差距，安定社会，要用好的文化政治来解决经济问题。西

方文化，从亚当·斯密的《国富论》，一直到马克思的《资本论》，到凯恩斯的消费刺激生产，都是认为要用经济来解决政治、文化问题。这两个不是矛盾哦，是两个方法。

现在东西方文化的结合，造成今天全世界的人类（不止中国人），只向钱看。而且都在凯恩斯的思想之下，消费刺激生产。要消费刺激生产，你的管理学也有得讲了，就是说你的管理学很重要，也都在这个阶段。如果要消费刺激生产，最好是天天打仗，打仗是最大的消费。

所以现在人类看不清，没有一个新的思想，能综合了这一切，领导这个世界。照这样发展下去，是很严重的。

美国文化，布什、切尼他们这么搞，他们背后就是这些问题。我二十年前在美国的时候，哈佛大学一位社会学教授来问我，我也讲过这个问题。所以人类现在是在迷糊之中。我常对人讲，现在全世界的人类文明思想是四个东西在转，所谓达尔文的进化论，弗洛伊德的性心理学，马克思的资本论，凯恩斯的消费刺激生产。除此之外，产生不出来一个新的思想。

当全世界都沉醉在这个里头的时候，清醒的人没有办法讲话。所以我也不讲，他们问我一概不讲，没有办法，形势就像那个水流一样，挽不回。又如龙卷风来的时候，你拿个手来挡，那开玩笑，连自己的骨灰都被吹走了。要等龙卷风过了以后，慢慢来，只好如此。

所以你不要讨厌布什、切尼，他们是傀儡，背后是军火资本家。这个资本家的后面，还有东西扰乱这个世界。你慢慢去找，只能讲到这里，将来再说啦！

圣吉同事：美国沿海与内地人的观点不同，分歧越来越大，这次美国大选反映出来了。

南师：你是南方人还是北方人？

圣吉同事：我是美国西北人。

南师：布什等，这几任总统都是南方人，美国的文化在东北部，北方人很不愿意，所以美国现在还没有脱离南北战争的阶段。中国也一样，还是南北之争。我研究人类历史，到欧洲一看，法国、德国都一样，南部北部都有思想的争论。我在美国时，还看到一个很有趣的现象，距现在大概二十年了。有一次元旦，我们在白宫前面，看到得州的州旗在前面，美国国旗在第二位，笑死了。最后白宫派人来交涉半天，才换过来。布什这些人是南方人，牛仔思想，没有办法的。

二十年前，我到美国，开始三个月内，天天看房子，由六万块钱一栋到三百万一栋，看了多少房子。结果卡特政府时代的财政部长来看我，到我这里吃饭。我在美国一样，都是大家来我这里吃饭。我怕到别人那里吃饭，大家太客气，搞了几个钟头，喝咖啡，谈话，吃饭。这位昔日的财长问我对美国的观感，我说对不起，我才来三个月，只在看房子，没有看法。他说你不要客气，我们都知道你的，你讲嘛。

我说，告诉你三个要点：美国是最富有的国家，最贫穷的社会，也是世界上负债最大的国家。最富有的国家是表面的，我看的每座房子统统在分期付款，全美国真正富有的只有几十个人。你美国欠人家的钱，人家不敢要，因为你有原子弹。他听了哈哈大笑说，你看的完全对。到现在二十年了，美国还没有脱离这个范围。

所以你不要怪布什、切尼，他们站在美国的立场，不消费怎么刺激生产呢？消费最大的就是挑起战争，莫名其妙！然后美国人都叫好。

你们美国高中毕业的学生，连报纸都看不懂的，这个文化低落到这个程度，然后用的人才都是外国来的。这个政策很好，人家培养的人才，印度的，中国的，全世界的，到你们美国付低的价钱用上来，你们是这样一个国家。所以彼得·圣吉你还生个什么气？哈哈！

圣吉：我要等下一站巴士。

南师：我等这个巴士等了八十七年啊，但是我还不肯上车。原来国民党、共产党，两党都是朋友，两党都想杀我，国民党怕我是共产党，共产党怕我是国民党，我都躲开。到现在这个公共汽车也没有开稳啊，而且不像车子。美国现在干什么？在飙车啊，拼命飙车。好了，不要谈了，谈了这些，饭都吃不下去了。

圣吉同事：一年前，我在美国闭关一月，每天打坐四次，每次二小时。其他时间读经、经行、念咒、观想，想念咒一百万遍，当时很紧张。听了老师的话，心想自己的注意力是否用得太厉害了？

南师：注意力太厉害了，观想就起不来；放松了，观想就起来了。而且第一步观想，不要观实际的，你就先观白度母也好，大日如来也好，先观那个画图的影像，留个印象，初步这样就可以了。你观得起来吗？

圣吉同事：观不起来。

南师：这样不对，你太用心了。你是哪里人？

圣吉同事：美国加利福尼亚州。

南师：我现在一提，你对家乡有没有印象啊？

圣吉同事：有。

南师：对了，这就是观想。所以你看了佛像那个图案，这个印象你一留心就观想起来了，越放松，越容易。你想把佛像观成人一样站在你前面，你太用心了，不行的。心越放开，他越清晰。你们一听观想，就拼命在那里用心，那不对了。你心里有你女朋友吧？你不想，也有那个影像，这就是观想。六世达赖有首情诗："若把此心移学道，即身成佛又何难。"他观想佛菩萨如你们观想情人一样，那个影像随时留在心里，就是这个道理，这是他的经验。你轻松些了吧？

圣吉同事：是的。

内容提要：
中国人的宗教观
西游记的含意
原罪和业力

南师：你们讲到寿命问题，我给你们讲讲中国民间的观念。民间观念认为，人的寿命是北极星和阎王那里管理的。做了一件坏事就扣一分，扣到勉勉强强只活个几十岁。如果太坏了，他那个电脑簿就送到北极星了，北极星就通知，这个人该死了。当然北极星也不马上通知，他转到地狱跟阎王两个对一对看。阎王那里有个司法部长，叫判官。他把资料一核对，嗯，这个人该死了。不过检察长说，不对，这个人还做了几件好事。判官说，那再给他两年吧。这是中国讲善恶生死的观念。

像那些出家修行的，阎王那里有另外一个电脑簿管着，他修行得不好，念经念错了一个字都记录下来的。如果成道了，阎王、上帝都管不着了；如果没有成道，还是经过阎王那里。不过释迦牟尼佛已经派了一个代表，在地狱那里等他们的，叫地藏王菩萨。

你们西方人晓得一句话："我不入地狱谁入地狱"，那也就是地藏王菩萨的愿力。像他们没有成道，到阎王那里，阎王一看，不好意思，送到地藏王菩萨那里。地藏王菩萨那里有一个动物，叫做独角兽。这个动物像狗一样，头上有个角，会刺人。你来了，不诚实回答问话，那个独角兽就跳过来刺你，你说老实话，它不动。中

国唱戏的时候，法官戴的帽子上就有这个兽，对它很恭敬的。所以他们出家修行的，哪里偷懒了，都要在那里补过来。

你要是写一本英文的《中国人的宗教观》，我就给你讲清楚，那很有趣的。所以西方人不懂中国，美国人也不懂伊斯兰教，中东除了伊斯兰教外，还有些民间信仰，和伊斯兰教讲法完全不同。

所以中国所承认的上帝，是有差别的。佛教讲欲界、色界、无色界，我刚才讲的是欲界里的一点事，高一层的组织又是另一个上帝了。印度瑜珈信的上帝是大梵天，是一神教的。但在佛学里，大梵天还是色界里的下层，最高层的色界上帝叫大自在天。

中国的宗教思想同印度的一样，上帝做的不好，一样会堕落下来，不是永恒做上帝。另外一个有道德的、好的就上去当上帝了，是绝对民主的，这是东方宗教的道德观。现在介绍东西方文化的学者，没有研究这个的，很笨。实际这种思想，真正讲到了民主。民主与帝王独裁之间，背后有个原则的，什么原则？ 因果报应。善有善报，恶有恶报，你当上帝都逃不了这个原则。

照现在西方的天主教、基督教讲的上帝，那是绝对独裁的，好像他是制造因果给人家受的，他不受因果影响。这很有趣吧？

中国产生了一部《西游记》，里面有个孙悟空。孙悟空取经以前，已经把阎王那里猴子的生死簿勾掉了，阎王管不住他了。《西游记》有英文翻译的，你看过没有？

圣吉：没看过。

南师：孙悟空代表什么？ 代表意识思想。他上帝也不怕，阎王也不怕。他是东胜神洲一个海岛上石头里跳出来的，乱蹦乱跳。后来他去修道，他的师父是须菩提，佛的十大弟子之一，解空第一。

须菩提很讨厌这个徒弟，因为他不守规矩，不过他很聪明。不守规矩的，一定聪明。所以我说，老实就是笨，聪明就是滑头；又聪明又老实的人，找不到的。

孙悟空很聪明，很调皮，很快学会了神通变化，但是没有得道。结果他玩弄神通，师父把他赶出去了，告诉他在外面不准说是他的徒弟，如果说是他的徒弟，就把孙悟空的神通收了。须菩提同我一样，不准任何人在外面说是我的学生。

孙悟空出来第一个就去找阎王，问阎王生死簿上有没有自己的名字。阎王说有，结果他拿来都勾掉了，把那个电脑用病毒搞坏了，了了生死了，阎王也拿他没有办法。

后来他跳到海底找龙王借兵器，龙王打开武器库，他都看不上，龙王只好陪他到海底最深的地方去看。他看到那个定海神针，又软又硬，可大可小。那个海底在哪里？ 在人的身体里。这个世界，七分是海洋，三分是陆地，也等于人的身体，七分是水，三分是骨肉。

结果孙悟空把定海神针拿来，放在耳朵里，就是这根金箍棒，可以上闹天宫，下闹地狱。这个东西每个人都有，就是男人那个东西，可以大闹天宫；中医里有“耳通气海”的道理。

孙悟空就是思想意识，配合这条棒，打乱人间。要把孙悟空(意识)收服了，修道变成佛，就很难了。所以他的法名叫悟空，明白思想念头生灭无常，本来抓不住的，像水中捞月，所以他不再执著了。猪八戒代表欲望，贪吃贪色，能转过来就是修道的能量了，所以叫“悟能”。沙和尚挑行李，代表带着业障重担跟着走；他叫“悟净”，修行就是净化业障。白龙马代表气，驮着唐僧一路取

经，唐僧代表本性，所以是师父，取经代表修行修道。

这部小说写的，就是东方文化印度和中国的宗教思想的系统，天人合一的东西。孙悟空保护了唐僧取经，路上经过了九九八十一难，然后成功了。每种磨难，代表了社会人生的一种现象。孙悟空对几个妖怪没有办法，有个妖怪住在无底洞，代表了人的食道、消化道、排泄系统，也代表了我们的欲望，永远填不满。

西方人翻译了《西游记》，只认为是中国的神话故事，不晓得蕴含了印度、中国天人合一的宗教理念，里面还藏有深刻的道理。

圣吉：西方宗教有原罪的说法。

南师：不该叫做原罪，给他们讲坏了，不是罪过，是生命的一股力量，在佛学这个叫做业力。譬如男女饮食，要吃东西，或者性冲动，这个原动力没有罪，不是好，也不是坏，是本能的活动。因为饮食、性冲动的关系，构成行为以后，妨碍了自己，妨碍了别人，就变成罪恶了。

圣吉：二十年前，有一些美国人在非洲中部乌干达等地工作，帮助当地发展。他们发现当地的黑人笑得非常灿烂，比南非人和欧美人都有很大不同。他们后来得出结论说，就是因为这些人没有见过约翰·凯伦，才笑得那么灿烂。约翰·凯伦是宣传原罪的人，当我们知道我们是因为原罪生出来的，就笑不出来了。

南师：对啊，对啊。

第三章

时间：二○○五年十一月十二日至十四日

十二日晚　漫谈

内容提要：
中国茶
倒爷企业家
谁是企业家
教育问题
信仰问题

南师：请坐，请坐。彼得·圣吉现在喉咙不好不要讲话啦！ 你坐着休息一下。等一下请你们喝中国的茶，日本人叫做“茶道”。我这个茶，一杯大概美金两块钱，这不是开玩笑是真的。你看中国人的喝茶，原来是这样喝的。

你（圣吉）现在就吃下去那一包药，等一下半个钟头就舒服了。另一包药不要咽下去，放在嘴里含着，喉咙就舒服了。

李女士，你是发展研究中心的啊！ 另外这位外国女士（Amber）是黎巴嫩人，是彼得·圣吉的朋友，搞发展中的国家儿童网络教育的。好啊！ 最好提倡儿童背书，恢复十九世纪以前东西方教育方式，那时都是提倡背诵的。美国的研究资料出来了，背书，看中国字，对老年的帕金森病有帮助，而且增强脑的记忆，所以还是要恢复这个。

你注意什么是茶道，衡山他泡给你看，每个程序都有一个道理的。到了日本，就故意摆一个台子，还要穿上那个衣服，要慢慢喝，日本学起来就是那样，茶道变成很神奇了。

喝到中国这个茶大红袍，那是喝到顶尖了。喝了这个武夷山的

岩茶，其他的茶都不想喝，都没有味道了。你(彭)告诉圣吉自己体会，他不是喉咙不舒服吗！喝了三杯以后，他喉咙就松了，会微微的出汗。

你(圣吉)看了庙港怎么样？放那个空拍的录像给你看，(看庙港航拍录影)总共是三百亩地，照我的意思设计的哦！将来旁边还要盖各种各样的研究室。你今天去，还没有走过回廊，里头有十六种内容，那个连起三幢房子的回廊，是准备下雪风雨的天气，下了课大家可以在这里跑步行香，练武功，打拳的，所以这里钱花得很多。这个是用做企业的精神在做；不惜工本，不管花多少钱，都在这样做。

李女士：我可不可以请教南老师一个问题。

南师：唉哟！什么问题啊？不敢。

李女士：我做企业家成长调查研究，做了十几年。在这过程中，我发现大多数成功的企业家，虽然取得了事业的成功，但并不感到幸福。

南师：没有错啊。

李女士：这样，我们就想帮助企业家提高他们的人文素质，帮助他们把个人和企业组织变得有生命力，有活力。很想听听您的意见，有什么办法帮助他们。

南师：我的意见是没有用的，不要听我的。那是帮助不了的。我这是讲直话啊！我的意见跟你的相反。

现在中国的某些企业家是病态的企业家，我们简单的讲，“文化大革命”以后，由一穷二白，突然开放了，什么经验都没有，也

不知道经济；大家做倒爷，投机取巧，一下变成企业家。二十多年来，没有真正的企业家，这是一个时代造成的，心里都没有准备，知识经验也没有。你说每个企业家发了很大的财，我看都没有真正发财，都在玩空的。所以这个原因造成精神的痛苦，心里是空虚的。换句话说，基本的教育没有做好；关于企业经济发展的教育知识，更没有，都是突然来的。这不是管理的问题，不是从管理方面就能够改正好的。必须从基本教育开始。可是你们的工作尽管做，都有用的。简单明了就是这样的意见。

李女士：今天上午彼得・圣吉在浙江大学演讲时，他说现在社会上的人，很多都是经济动物、经济人，下面还有学生反对。

南师：因为他讲的，学生听不懂，我跟你也是讲，因为你懂，一般年轻人搞不清的。不过我同年纪大的人也会讲的，因为大家会了解。

所以我讲现在没有企业家，都在乱搞，而且，你们现在是随便叫“企业”，中文什么叫“企业”，大家已经不懂了。企业这个定义，以中文来讲，做一件事业，做一个工作，前途有无限的希望，对社会是有贡献的，而且是永久的，不是做了几十年就没有了，是一代一代相传，那个才叫企业。现在没有这个企业的观念，只要开个公司，做个生意，怎么去赚钱，就叫做企业，根本就是错误。所以没有真正的企业家。

在抗战以前，也就是在第二次世界大战以前，中国还有些企业家，他做一件事情，做个生意，希望是永恒的下去，那个是企业。现在企业是短命，只求发财，不是办企业的精神。现在企业就是“短、平、快”，很快地赚钱回来，加倍，这个就不是企业了。

现在，我认为整个的中国，我不敢说是全世界，像东南亚、韩国，乃至马来西亚、印尼、新加坡、朝鲜，没有真正的企业家，都是要短平快，快赚钱，怎么翻本；这个不是企业家，这是投机取巧。

投机取巧是正统的话，至于刚才说的“倒爷”，也不是投机取巧。倒爷这个名词，是偶然叫出来的；是“文化大革命”以后，将开放未开放那个阶段，有些胆子大的，还不知道开不开放，背个包包到处卖东西。民国时候叫做“跑单帮”、“独行商”，古文叫“行商”，走动的做生意，现在把他叫做倒爷，投机倒把的意思。其实这个很冤枉，他也不是投机倒把，是为了生活赚两个钱嘛！

中国文化什么叫商？走动的叫行商。坐下来开店，办工厂的叫“坐贾”，“贾”这个字念“股”；合起来就是“行商坐贾”。

中国以前做企业的，是三批资本。譬如办个工厂是十亿，我准备三十亿，这个工厂办起来以后，准备永远做下去。也许做个五十年，一百年两百年，不一定，这是十亿资本了。还有十亿放在里头，工厂的货品出去了，不是马上收回的，要贴周转金，所以也要十亿，还有十亿是准备金，万一中间有起落，有失败有什么，还有个备用，这个才是做企业。

现在人做企业的，有个一万块钱，他说有一百万，然后，向朋友借钱，最后是骗银行的钱，借来不还，滚下去，滚得越大越好。现在报纸上说企业，那个人有多少多少资产，我都不信，那是随便画数字的。最后倒了银行，倒了社会，害了别人，这不是企业家。所以，中国现在有个“企业家协会”，我听了就哈哈大笑，根本没有企业家，哪里有什么企业家协会！

譬如这里有两位都是我的好朋友，都是做企业，都是有钱的人。但是，像我做庙港的事，一毛钱都不会靠朋友，也不靠银行，也不靠社会，自已有多少就做下去，准备后面还要补充下去，不欠一个钱，也不借一个钱。假使折本，是我自己的事；假使赚钱，那是后面的事，不算数。企业是这么一个东西，所以企业的定义就是这样。

现代的人企业都谈管理，最重要的是老板本身思想、人品、行为，先要管理起来。一个老板就是领袖，领袖要有领袖的修养，还有他的企业观念等，包括很多很多，现在没有一个称得上是领袖的。这几个都是老板，跟我是好朋友，但是还够不上称为一个老板的。

而且，现在的老板多半是没有自我管理，所以我也看不起，也看不起现在的硕士博士，我说你们读博士干什么？读出来给那个"不是"的用，那个什么都不是的人，老子有钱，可以请一千个博士。

李女士：今天的许多老板都没有什么可敬畏的，我看这几位老板都很敬畏您，喜欢被您管着。

南师：今天社会没有什么敬畏的，他们也没有被我管，我们是朋友，因为我没有做企业嘛！假使我做企业，我管他们，就不会对他们这样了。

假使我做企业，也许生活过得也是这样，我绝对跟他们是一家人一样。但是，事情来了就不是这个态度，我会非常认真，你一点做不到都不行。譬如他们年轻同学跟在我旁边，刚才泡茶的这一位，还有马处长都是官哦，他辞官不做来帮我的，他们一点做不

好，我当场就是“这不行，不能这样”，那很严格的啊。因为我讲他，责备他是对事，绝不对人。这件事过了，他们跟我还一样，嘻嘻哈哈说笑话。

一个真的企业家，如果懂了这个，就是一个可以做统帅的人，做真正政治上的领导人，这也就是企业家的修养了。

李女士：我知道这是您的魅力之一。

南师：我没有没有，如果我还有魅力，那就出去迷人了。譬如某董他两夫妻，可以说是比较像样的小企业家。我在美国的时候，他夫妻两个也在美国，她是硕士，他是斯坦福大学的博士，在世界银行做事情，很红。他们两个人跟着我，我在美国也是这样，一个圆桌，也是一天到晚乱七八糟，中国人外国人都有。然后我们两个谈，我说差不多了，不要做了，你们带孩子回大陆发展。可是他们两个人到大陆发展很有问题哎！第一，他是台湾人；第二，是美国斯坦福大学的整体工程经济的博士；第三，她的爸爸是反共大员，是“中将”，正面反共的，真的专门对付共产党；现在已和共产党变成好朋友了。他们两个有这三个身份，结果听我的话，他们就回来了。

然后她回来中国，天天埋怨，天天骂。我说那你就离开中国嘛。“我不离开。”为什么？“那是我的国家哎！”现在他们有几个工厂，六七千员工。我说你现在糟糕了，一个员工有四口之家，现在几万人靠你吃饭，你绝不能怕啊，一定要做下去。这已经不是做生意了，是给社会工作，这是一种企业的精神。

他也同圣吉一样，讲管理学的，你们还不知道，他公司里翻译几十本管理学的书，我说你们翻译了那么多管理学的书，外面大家

一套一套买去看，你看过没有，他说一本都没有看。他的公司有一部分人，专门讲管理的。

某女士：公司这个词在英文里，就是大家、朋友在一起做事情。

南师：对，这个是公司，日本人翻译是株式会社。你们做研究的尽管做，慢慢研究，永远研究不完的。

现在不只是企业问题，所以我讲儿童教育，现在年轻的这一代，已经没有做父母的资格了，自己都不能做父母，随便生孩子，教育都成问题。我讲现在生孩子是粗制滥造，不负责任，也没有教育。我这个话不算数的，因为我专门唱反调的，我讲的是教育方面。现在我都公开演讲，第一流的家庭的孩子，受的是最差的教育，两个人都出去做事了，很有钱，把孩子交给保姆管，保姆程度都不够的。

回头再讲管理，要从自己个人管理起。现在没有办法管理，全世界包括美国在内，一个大学毕业生考进公司做事，他要拿高薪，这是第一个目的；第二个目的，在这个公司学了半年以后，学会了就跳槽，到第二个公司；本来六千一个月，那边七千五他就去了。到第二个公司又学一些，学会了以后，再到第三个公司，八千一万一个月，他没有诚心工作的。老板也知道这个家伙靠不住，但是整个社会都是这样。

我们以前做事业，一个年轻人，进来做事当学徒三年，给他饭吃给他住，没有薪水。三年后叫“出师”，等于毕业了，之后才开始有基本薪水，然后一年一年慢慢加。做了五六年以后，就有本事自己做了。

现在是每个硕士博士进来，嘿！在中国文化叫做人怀二心，

思想里头两个心，他是来掏你！不是帮你做事的。是一边偷学东西，一边要高薪，学完了就跳槽，没有团结的心，这就是文化问题了。所以我讲哲学的道理，人家说，社会是进步的；我说，很难讲，以工商业发展来讲，社会在进步，以文化，以精神文明来讲，一代一代在退步。现在是工商业越发展，人文道德越衰落，以后更严重了。所以我在国内现在提出读书无用论，教育也无用，改变不了人。而且，整个的世界将没有家庭制度、没有婚姻制度，男女不要结婚了，大家交交朋友拉倒。像你们说的，"结婚是错误，生孩子是失误，离婚是大彻大悟，离婚再结婚是执迷不悟。"就是这个样子。像你们都受了高等教育，会做饭吗？会做菜吗？那是电锅做饭！这些基本的生活，越来越不懂，所以馆子越开越多，吃饭在馆子，洗澡在堂子(洗澡堂)……现在也是"五子登科"啊！以后就是这样的。

你问我的这个问题，是很严重的问题。我乱七八糟的讲，对不起啊！你这个工作尽管做下去，慢慢研究。所以研究最好了，我也想办一个研究所，慢慢研究。

现在每个大学，都办企业管理训练，我说有些是借题目弄钱。现在我看全世界教育制度都错误了，一切都要反省，基本教育要重新恢复。现在由小孩读到大学，已经不讲学问了，只是拿学位来赚钱吃饭的。你说是一个标签，用得好，你就是有学问，一点就通，我想不出来。文凭学位是标签，真学问没有了，这是很严重的。

网络儿童教育是教育人所用的技术，不是教育的根本问题，根本是什么？是个问题啊！

譬如西方过去的历史，拿希腊来讲，一直到欧洲，到美国，过

去的教育有个基本，是宗教信念。也就是一个信仰，如何做一个好人，事情不敢乱做，怕做坏了，上帝就处罚。现在这个观念没有了，拿什么东西取代一个宗教信仰？拿什么东西替代一个上帝的观念？中国也有同样的问题。

据我所知道，二十世纪初期以前，全世界每一个国家语言教育，都要出声朗读，都要背诵。二十世纪中期以后，全世界的教育都受了美国杜威的教育思想影响，变成现在这样讲实用主义。目前一般办教育的，也慢慢反省到要重新恢复背诵了。

现在这样的教育流行开来，所以没有真学问，只有学知识，学谋生的技术和知识，把人道人心的本位忘记了，忘记了怎么做一个人。

我交往的有些美国老朋友，到现在差不多都过世了，还有几个老军人，七八十岁的，他们对美国现在的教育也很担心，他们认为完了！对美国的教育来讲，就是宗教的问题了，十九、二十世纪以前，是天主教和清教徒的时期，那个教育非常严格，社会有个规范，现在宗教的教育慢慢退化了，非常自由，所以越来越不同了。

现在美国的文化，没有一个中心，旧的推翻了，新的还没有建立；中国也是这样，欧洲法国都国也是这样。譬如我在法国的时候，有个男学生是医生，他们会讲中文。有天晚上他说老师啊，我们带您出去，不要有别人。我说做什么？看法国女人的裸体表演吗？他说不是不是，我们去拜一个最重要的东西，我们年轻这一代最反对自由与民主！

我说美国的自由民主，是你们法国贩卖过去的啊！你们现在反对这个了吗？他说对了，我们反对这个，讨厌极了！他说我们

要恢复帝王制度；晚上跟我去那个大广场拜拜，不要跟人家讲。我说那个是路易十四的断头台哎！他说您来得正好，每年这一天有很多人去拜他！有三千多人呢！反对现在自由民主，因为把社会搞坏了。由这个说明一个道理，欧洲也一样，就是说人的中心思想没有了。

还有，巴黎那个天主教堂对面的街道，你们都去过，那是喝咖啡的地方。那些鸟都飞到桌子上拉屎，人还一边喝咖啡。我叫他带同学到对面那所教堂去看，他说教堂里没有人，不要去了。我说这样大的教堂没有人啊！现在你们法国人不出家，不做神父，不做修女了吗？他说很少了，大家很讨厌了！西方文化原来的中心，就是天主教、基督教。现在宗教没有了，新的东西没有可以替代的。

某女士：美国有个新保守主义的势力，提倡严格的道德行为。

南师：这个最初是犹他州的摩门教里几个人发动的，我晓得。但是也不能影响大局，没有用，又形成一个新党派而已，搞不成功。今天老实讲，要靠科学了。

你（圣吉），后天我们谈，现在主要是要靠新起来的认知科学与生命科学了，非常重要，所以我希望你赶快转变。你下次来，就要给你讲认知科学与生命科学了。你这个管理学大师一变变成认知科学大师、生命科学大师，那就行了。这个货色只有本号有，世界上没有，我可以吹牛给你讲，吹牛哦。可是你要知道我快要九十了，你不买就没有了。也就是中国的一句话，“过了这个村，就没有这个店了”。

你搞管理比较成名，如果你转过来，那就不一样了。现在哈佛

大学、杜克大学，还有其他几个地方，正在研究认知科学。我看了那些资料，笑死了，那差得远了！ 你（圣吉）不如在麻省理工学院走这个路线。目前来讲，把认知科学与生命科学真正深入进去，至于变成另外一个什么东西，就再说了。等庙港学堂盖好了，如果真的要正式严格地学，要几个月，先把唯识方面基础了解了，再加上禅定的实验，配合科学的研究。

十二日晚 漫谈

内容提要：

颜色声音影响人
不同文化的困惑
生是生 命是命
时间 空间
人体生命的神奇
科学发展的影响

Amber：为什么僧人穿的衣服是黄色的？

南师：僧人以前规定不一定是黄色的。释迦牟尼规定出家穿坏色衣，把破旧了的衣服拿来补了穿的，不管颜色。如果修行，仍爱漂亮爱美丽爱庄严，就是有爱美的心，就不对了。黄色是后来缅甸帝王穿的，他们认为出家人最尊贵，就改成黄色，并不是释迦牟尼佛规定的。

Amber：有学说认为，某人需要什么颜色，就穿什么颜色，看什么颜色。

南师：这是中国中医的道理，几千年前就有了，颜色是配合心肝脾肺肾的需要，而且每一个人需要的颜色都不同。

譬如衣服，假使中国纺织业做出口外销，黑色的衣服一定要加红的，白种人不加红不喜欢；中国人黑色要加绿的。这是大概如此，分开来就很细，每个人眼睛不同，喜欢哪种颜色，同他的身体健康都有关系。

现在最新的医学，就是用颜色治病，在美国刚开始研究，还没有完成。而且颜色同声音一样，配合大声小声，某一种声音可以治某一种的病；中国讲“声、色”两个字，这是一个严肃的科学问

题。西方人学东西跟中国人不同，每个问题都很认真；中国人学东西常常文学化，马马虎虎，各有各的长处短处。

除了声、色之外，味道也一样，作用很强很强，不但留在记忆里很强，有时候自己的记忆还会放射出来，还会制造出来颜色、声音、味道。

彭嘉恒：他（圣吉）说行阴比较难明白。

南师：行阴难明白，识阴也难明白，当然行阴最难。譬如整个宇宙、太阳系、地球的转动，整个物理的变化，一个小的分子的变化，都属行阴。行阴就是动力，最初的本源。

Amber：怎么样可以把人类联合在一起？

南师：这个很难。对这个问题，人类已经思想了几千年，还没有做到。四海之内皆兄弟也，这是《论语》里子夏讲的话；现在要说成五大洋内皆兄弟也。不过，他没说鸟跟猪是我们兄弟啊，孔子的思想同耶稣思想一样，释迦牟尼佛的思想不同了，鸟、细菌、蚂蚁都一样，皆兄弟也。

有问：请问老师，什么叫生灭？

南师：动静，来去。

有问：那什么叫生命呢？

南师：生命是人讲的嘛！ 生配上命是讲现在凡是活着的，不管动物或人都叫命。你问得对啊！ 生是生，命是命。佛学讲生命，同儒家孔孟讲生命一样，现在活着的叫命；生是另外个观念了，宇宙万有生长那个本能，是生生不已，那个是生。不过中国文化这两个是分开的，普通连在一起用了。当然有生就有灭啰！ 这是原则。现在英文的生命科学，只是讲一个动物活着的这个叫生命，不是我讲

的这个观念。

这些都是学者讲话，你们这个翻译都是学者讲话，我讲一个最土的话你就懂了：像男女两个冲动，那个是生；一直到最后出了精，那个就是命。大教主们，耶稣、孔子，有时候讲话，最浅就是最容易懂的，到你们学者嘴里越讲越复杂了。所以你(圣吉)注意！打起坐来，那个翘起来，下面都在动，这个是生，是一股生机在动，生生不已，这是好事情，但是不要制造命了啊！

有问：那么中阴身算不算生命呢？

南师：中阴身是对我们现有的生命而言，这个生命死后，还没有变成六道中另一个生命以前，中间存在的阶段是中阴身，也就是一个阴性的意生身。鬼是另一种生命，中阴身变鬼已经不叫中阴身，那叫鬼了。(按：六道是天、阿修罗、人、地狱、饿鬼、畜生)

有问：细菌应该是一个生命了。

南师：是一个生命。

某女士：我们常常自认为自己是一个生命，其实身上有无数个生命。

南师：那是的，我们身上的生命包括大千世界。所以中国的道家讲，宇宙是一个身体，一个生命，同一个人的身体一样。人的身体是个小宇宙，里头也有无数的生命、细胞。

有问：那么一个国家也是一个生命。

南师：是，国家地区观念都是人为的。本来是啊，一个民族，一个国家，一个家庭，一个星球，一个宇宙，都是这样。中国的观念，宇宙是两个东西组成："宙"是时间，"宇"是空间。中国佛学里头，宇和宙是两个概念配在一起，是无数的空间配上无数的时

间；英文的宇宙观念是这个天地，只有空间，现在一提宇宙，都是英文那个观念。

宇是空间，宙是时间；时间是连续的，但是时间是人为的、相对的，不是绝对的。时间绝对是相对的。要注意哦！举一个例子，拿人的情绪来讲，痛苦的时间，一秒钟好像是一百年，至于快乐的时间一百年等于一秒钟，这是感觉的时间。至于生命的时间，有些人活一百岁，有些人活十岁；有些生物，早晨生出来，晚上就死掉的；有些生物或者植物可以活一万年。所以这个生命的时间，各个不同，也是相对的。

再说星球的时间，譬如说，我们佛学跟中国文化早就知道，月亮的一昼夜，就是我们的一个月；我们的半个月是它的白天，半个月是它的黑夜。太阳的一昼夜，就是我们地球的一年。另外有的世界一昼夜等于是太阳的一年，所以这个世界是无限大。那么究竟这个世界是时间构成空间，还是空间构成了时间？现在还不能定论。

有问：空间也是相对的吗？

南师：空间绝对是相对的，空间还不敢说没有东西存在。真正的空里头，所有的东西都存在，等于数学那个零字，数学不论多少数的以前是一，一以前是零，零不只代表了没有数，也代表了无限数，也代表了不可知数，也代表了非常奇妙的数，也代表很多很多的零。所以零不是没有，和空一样，即空即有，即有即空。

今天晚上并没有说要给你们讲这些啊！中国人卖膏药，端个盘子来收钱啊！哈哈。这些都是将来庙港那边开的课。

有问：鬼看见的空间与人看见的空间也不一样吧？

南师：不一样，一切生命像鱼、鸡、鸭、人，看这个空间，统统不一样。不但空间不一样，形象也不一样。所以中国农村来讲，牛眼睛那么大，它的视野像放大镜似的，它看我们人和外物比它还要大好几倍。鹅眼睛很小，它看东西也很小，所以我们人过来，它嘎嘎要咬你，因为看到你比它小多了。俗话说狗眼看人低，你穿破旧衣服，它一定认为你是坏蛋就咬，穿好衣服它就不咬；北方说的咬就是叫。

不要说鬼，就是小孩子跟我们大人的时间也不一样，有时候他觉得时间蛮长的，他玩一下就累了，需要休息了，有时候他精神够了，玩一天也不累，感觉也都不一样。

所以我平常叫你们冷了穿衣服啊！你们说，今天三十几度哎！那是根据外面空气温度的报告，而这个报告是上海台的，可是上海分好几个区，都不同了。有的没有报告湿度气压，你还要知道湿度多少，气压多少，这两个加上还不行，因为每个人感觉温度都不同，我怕冷，他怕热。你看某董事长穿一件丝绸衣服，他在那里，不怕冷；我在这里不行，要穿皮的了，每人感觉的温度不同。

还有许多是环境或习惯的关系，就像沙漠里头长大的人同海边长大的人，一定大声音，所以我是海边长大的，讲话声音大。

你们知道《华严经》怎么出来的吗？有一位龙树菩萨，比释迦牟尼佛迟五百年。他悟道以后认为，自己超过释迦牟尼佛，他要作教主。后来感动了一个龙王，龙树菩萨说，世界上佛经我都看过，也不过如此。龙王说，你没有看过多少佛经啦！我带你去看。就把他带到龙宫去了。打开图书馆，叫他骑在马上，只看佛经的题目，三个月还没有看完。结果他带出来一部《华严经》，一共十万偈，

中国翻译成八十卷，这只是龙宫中《华严经》的万分之一，这个叫做走马看经题。所以学问是没有止境的。因此道家的庄子就说过："吾生也有涯，而知也无涯，以有涯随无涯，殆已。已而为知者，殆而已矣。"拿有限的生命求无限的知识，这个家伙是最笨蛋，是最危险了。

圣吉：我很想知道，老师觉得认知科学以后的方向应该怎样？

南师：认知科学真要研究的话，不止是哲学，而是一个大科学了，这是最高的一个。一切的众生，不止人，这个知性哪里来的？最初怎么动的？不但是只讲理论，还要拿脑科学，脑医学，同一切医学，以及物理化学等等，配合起来研究，也就是以前的哲学的知识论。这个知识思想究竟是怎么来的？现在说是脑的关系，其实不是脑啊。

譬如她（女居士）五六年脑子里长一个瘤子，医生打开脑壳把瘤拿掉。今年美国发明一个最新检查脑的仪器，她顺便去检查一下，发现又长出一个瘤。她在电脑上查到，美国斯坦福医学院发明一个最新的仪器，叫数码刀。她夫妇俩就去了。手术是打激光针，不要开刀，就在头外一寸左右的空中打激光，打一百三十八针。

美国医生认为，理论上这个病人不会有感觉的。但是她每一针都有感觉，晓得一下苏……到这里，一下是到那里。最后医生问她，你没有感觉吧？她说每针都有感觉。医生不相信，不过看她一切都正常。你们注意，医生是在头外面用激光针打的哦！不是打在身体上。所以就是这些情况，我现在没有给你们做结论啊！

譬如很多年前，我在美国看到一个资料，一个人的腿切断了，

可是这个没有腿的地方，每每觉得仍然疼痛难过。所以那个医生，每个礼拜也在那个空的地方给他打一针，他就舒服了。这些资料很多的，所以生命并不完全像目前人类科学所知道的。这是两个资料了。

香港有一个眼科的医生，最有名，还是中国的院士，是国家第一流的医生。这个医生也在研究这位女居士的问题。她戴隐形眼镜，有几百度，可是眼科一检查说，你是个瞎子哎！证实近视到一千两百度，怎么戴七百度的眼镜能看东西呢？真的喔！这都是他最近写给我的报告，可是她有时候做事，隐形眼镜还拿掉，照样看东西，一样做事。所以这个眼科医生也奇怪，问她怎么看的？她说我一辈子都这样看啊，并没有觉得不对啊！这是第三个真实的资料。

我们都知道，眼睛的主要视觉神经在后面，前面是眼球。要真的讲起来，不是眼睛在看，是那个心在看。所以佛学的《楞严经》"七处征心，八还辩见"，首先提出来讲心，其次是讲看，多次讨论，看见的见，什么东西能够看见？我们眼睛看见的最初功能是什么？这就是认知科学的问题了。

现在我们讲她这个例子，她的眼睛比我们都好。我在香港时，有一次我一件很好的衣服破了，我叫她拿到街上找人绣补，结果她拿到我的衣服就笑了，她说找不到人补了，她自己来。她从小跟妈妈学过绣花，什么都会。结果她给我补好了。你说她的眼睛，还能够做这个！老实告诉你们，她现在打起坐来，有些你们看不见的东西她都看见，不过不跟你们讲。

所以，将来在庙港讲生命科学、认知科学，真开课的时候，不

是跟一般人讲了。一般学佛的，多数学佛打坐修道的，普通知识都不够，科学知识更没有。

现在这个世界文化，今后一定追求认知科学、生命科学，所以你这位管理大师赶快转到这一面来。现在转到这个上头来，你是一马当先，先领头了。不过昨天跟你讲过，只此一家有货，别无分号。如果这一家倒了，死了，就没了，买不到货了。

拿这位女居士来说，这是一个现实，这个现实很奇怪，所以我这两天笑她，她这个人，全身都不是东西，真的，你摸摸她的手，她的手比豆腐还要豆腐，她内外一切都不是东西，好像不是人啊。结果还生出两个孩子，奇怪吧？ 这个是生命的道理了，所以生命是非常神奇的。

以前，她在房间里打坐，她老公在另外地方，看到老婆的房间灯开着，进去一看，灯没开，是她放光了。还有，以前她睡在床上，自己会离开床一尺高，在空中这样睡觉，还可以翻身。一般人如果到这样就不得了啦！ 吹起来就是大师啊，大字上面还点一点，就是犬师啊。她不稀奇这些，她自己也知道这些不是道，不是究竟，这些都是境界，一个过程，一个现象。

现在举很多的案例来说明认知科学、生命科学，但是这些案例，还不是究竟的，还只是现象。所以，研究生命科学、认知科学，不是美国这样搞的。美国现在搞的生命科学，追寻那个投胎，追问究竟有没有这回事，录了很多的录影带，要真的研究认知科学、生命科学，慢慢来了，这些事讲讲好玩罢了。

有问：老师，道家讲人的根在虚空……

南师：哪一本道书讲的？ 那是我讲的！ 不是道家讲的。那是我的祖传，你随便把我卖给道家了，呵呵……

圣吉：有几位科学家都是我很好的朋友。不久以前，他们在麻省理工学院有一个公开的论坛，也请了五六个喇嘛，大家谈认知科学。可是喇嘛和科学家双方一直没办法沟通，虽然两方面都很诚意，可是对心究竟是怎么一回事，双方有很大的分歧。

南师：我看了觉得很浅薄，谈不上了。因为这些学佛的，讲句实在诚恳的话，他们本身的佛学，没有融通。其次，关于修持，根本最基本的还没有到达。第三点，因为他们不懂西方文化科技思想的习惯；反过来说，西方人对这一方面也都外行。所谓习惯，就是他们各讲各的，两套方式沟通当然困难，何况还要求实证。程度也不够，做不到的，这样讨论不会有结果的。

尤其这些和尚、喇嘛，没有学过西方的哲学，逻辑也没有好好研究过，他不懂人家思维的方式。自己的思维方式嘛，只照佛经上那个习惯来的，根本没有融化，怎么沟通啊？ 没有用的。像我们现在讲话，你看我讲到最后，怕你们不明白，只好说什么翘起来啊，什么的乱讲，你一笑就懂了。这是思维方式的问题。

人类有个基本语言，譬如两性的关系，譬如吃东西会饱，这是基本语言。你用这个一表达，他就了解了。两方面东西文化沟通，也是这样，一个拼命讲刀叉，一个拼命说自己的筷子怎么好，那永远搞不通的。

Amber：那我们怎么办？

南师：等于吃那个虾子，你不要用筷子，赶快用手来拿，吃饱了

就晓得是什么味道。所以说，不能被形式拘住，每一个民族，每个文化、思想，都有一个习惯的形式，不能被习惯形式困住。丢了形式就很容易沟通了。

我有个法国女学生，叫戴思博，你们在法国也许碰到过她。她与丈夫到中国来看我，她丈夫一句中国话不会。有天晚上没有回来吃饭，我很担心。他后来回来了，说到中国馆子，也吃了蛋炒饭回来。我说有人给你翻译吗？ 他说没有。他告诉我：不晓得是我聪明还是中国人聪明，我进去告诉他们，咯咯咯咯，咚，喀嚓，哔，贼……（众笑），他们就知道我要的是蛋炒饭。

有问：喇嘛们用佛经的思维方式，也是很好的啊。

南师：他本身很好啊，跟外面沟通就不行了。不只是思维习惯问题，还有很多，语言习惯，表达习惯……教育不是那么简单的。很多照佛教教育方式出身的，其他的学问理都不理，更不晓得别人是怎么样的。

Amber：学西方科学的，如果想要沟通的话，又要研究一点佛学，我们要学那么多，那怎么学得过来呢？

南师：不会的，不会的。

彭嘉恒：一般来说解释佛经，都是以经解经，都是以这本经解那本经，以那本经解这本经，不敢用自己的语言来表达，别人看了很难懂的。老师是用大家最容易懂的语言解释佛经，看了就比较容易懂。

南师：譬如有人学物理出身的，一讲就是爱因斯坦怎么说，那个不是爱因斯坦的，他就不知道了，这个就是习惯，思维的习惯，表达的习惯，有个范围局限了。

圣吉：这是沟通的问题了。西方人认为外部世界是物质的、独立的客体，和人类自己彼此没有沟通的。下一步，应该是我们跟宇宙的关系，它不是一个独立跟我们没关系的宇宙。

南师：对，这个是东西两方面看起来的矛盾，东方的文化是向内走，西方文化是向外追求，其实两个是一体的。

圣吉：美国有些受过很好西方教育的印第安人，和一些科学家，物理学家，组成一个学会。他们介绍说，印第安人本身也是有科学的，但是跟西方的科学很不同。印第安人认为外界的物质也是有生命的，西方一般科学家认为物质是没有生命的。印第安人认为人类与宇宙可以平衡生活在一起，外面的世界也可以因此而互相利益，互相活得好一点。而西方科学在研究外面的东西的时候，是想怎么样利用外面的东西，而不是怎么跟外面平衡。

南师：没有错。

圣吉：有趣的是，现在资助他们这个研究的，是美国国家的一个科学研究基金。为什么他们要搞这个项目呢？ 因为那些印第安人的孩子，被西方人逼去上西方的学校。而这些西方学校基本上都是以欧洲为中心的，不论在澳大利亚也好，在美国、加拿大也好，那些印第安人、土著的孩子，觉得在西方学校学的东西，跟在他们故乡学的东西相差很远，很多时候他们都没办法适应，所以这些孩子就常常喝很多酒，想麻醉自己。

南师：现在东西方走的路线，矛盾也是一样的。现在的中国人也要变成不是中国人，而是西方人了。就是这一代的中国人莫名其妙了。我们坐在旁边这些中国人，是莫名其“庙”里头，又莫名其“土地堂”的；土地堂，比庙还小一点，最小了，哈哈。

所以今天的东西方，基本是唯物观点发展的，同唯心观点是分开的。现在把两个分开，认为是矛盾，搞得全世界茫然地活着。其实两个是统一的，譬如你刚才提到美国的文化，是以西方文化为主，西方文化以欧洲为主，从希腊这个系统过来的。虽然希腊原始的文化也是心物两派，互有争论，但是还是一元的，还是一体；到后世慢慢完全分开了。今天欧洲文化乃至美国的文化，就是所谓唯物的代表，是完全唯物向外发展的路线，唯心方面已经完全抛弃了。

西方文化为什么衍变成这样呢？因为第一、二次工业革命，工商业发展，科技文明进步，西方人自己也迷糊了，就是佛学一句话“向外驰求”，像跑马一样，拼命地专向外面跑了。现在是第三次精密科技的产业革命，更严重了，人类更迷糊了，都是向外驰求，没有回转来。将来他们会回转来；所以我希望你先学会，再把他们拉回来，不是拉回来；而是站在前面等他们了。

所以叫那些喇嘛和尚来谈这个，他们也不懂自然科学，也没有这个知识，什么工业革命，什么什么他都不清楚，没有办法谈，医学也不懂。

圣吉：现在很多科学研究，在喇嘛打坐时，用仪器测量他们的脑电波、心电图。

南师：可以，应该做测验。但是应该先明了受测者的程度。我都被人家做过测验，把脑电图、心电图仪器戴在身上，我告诉他们，现在我在思想，你看心电图怎么样，现在我不思想是怎么样。如果一个人本身没有这个科学常识或者禅定的深度，叫他做测验也不会有结果。

如果照我的理想，将来在庙港做测验能有一种仪器，假使一个人打坐，这个仪器就显出颜色来。如果这个家伙心里想一个坏事，仪器马上显示黑色、蓝色；他想的好事，白一点的光或黄光就显出来了。用光学、声学都可以测验的。

这个测验并不是测出是否有道，或工夫，而是了解心念的作用，如何进入三摩地的定境界，怎么超出物理的局限。这个科技现在还没有，要能做到这样才好，这也是将来的文化沟通方法之一，属于生命科学、认知科学的研究了。

其实全人类也想这样走，可惜想不出来一个方向。而这个只是讲科技方面，如果把这个心物道理搞清楚，会影响社会科学，影响政治思想。你(圣吉)是讲管理学的，其实整个的政治体制就是一个管理学。

圣吉：以前和我来的那个德国人，我们一起谈过，现在的科学研究都很难有什么成果，因为现在科学研究大部分都是公司给钱，都是要利用研究赚钱，因此也就没有办法实实在在地、很好地做研究。另外，以前也有很多人研究，如何配合星星的移动去盖房子，把最好的宇宙能量吸收进来。

南师：对，这是个大问题。所以美国现在政治背后就是商人指挥，钱在指挥，统统是商业的行为，这是错误的。美国现在的政治祸害也出在这里，也是美国将来的一大祸害。所以昨天我告诉你，中国没有真的企业家，就是这个道理，都是商人赚钱的目的，“商人重利轻别离”，这是白居易的诗，表示利是第一重要。

今天世界的学术研究，也被商业行为霸去了，中国现在也走向这条路。因此各个大学教育，我都看不起，连老师、学者都是为了

钱，已经没有学者的气味了，这个风气我们要把它变过来。

某女士：老师，是不是自古以来就是这样，人为财死，鸟为食亡？

南师：不是，自古以来不是这样的。

某女士：司马迁也说过，“天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往。”

南师：司马迁那个话是讽刺人的，不好点穿。这个问题就是社会的演变史了，由第一次、第二次工业革命，发展了工商业、发展了科技，是好事情。但是，也变成了商业的发展，全世界化的工商业竞争，他们忘记了根本。工业革命，因为学问、知识、科技的指导，使他们发了财，结果大家都向钱看。等于两夫妻都是教授，大学问家，生了孩子以后，专门管孩子了，跟着孩子在跑；孩子又跟到下一代孙子去跑了，结果老的都没有用了，被孙子他们玩掉了。所以回转来，我们还是要做主动，不随这些孩子们乱跑。

我常常说，物质科学的发展，精密科技的发展，是工商业的进步，给人类带来了生活上许多便利，但是，并没有给人类带来幸福；换一句话说，精密科技及工商业的发展，反而给人类带来更多的烦恼，没有带来安详。所以我们要建立一个新的人类文化。

应用科学的发展、精密科技的发展成果它本身没有错；至于如何使用它，才给人类带来安详，带来生命的安定，这是很重要的题目。不过你（圣吉）还愿意听我讲，已经不错了。

明年假使有机缘再来，我还要通知法国那个学生戴思博，她也想来听，还有德国的学生，要就一起来听吧。

Amber：我能够贡献什么吗？

南师：你贡献很大啊！ 你能够听就是一大贡献了。我是个神经

病，彼得·圣吉是个疯子，神经病跟疯子讲话，你能够听就已经了不起了。你小的时候受过犹太教育吗？

Amber：没有。

彭嘉恒：她（Amber）说她学过一点犹太的神秘学，跟其他地方的传统有很多相似的地方。

南师：对对，同中国古代的文化，同印第安古代文化很多相同，不是类似，很多几乎相同。

某董：老师，您刚才讲认知科学、生命科学会影响到社会科学、政治思想，我还是不大懂。

南师：我刚才说，心物一元这个道理搞通了，会影响社会科学、政治思想。

某女士：为什么？

南师：那要上长课了，好像王勃的《滕王阁序》，长篇大论锦绣文章，不是一言两语的，大原则你想一想就会懂。换句话讲，刚才我们谈的，真的搞通了认知科学和生命科学，不要说文化沟通，用西方的文化观念讲，还可以真正做到自由与民主。不是美国今天那个民主，那是狭隘的，缺少了一个博爱精神，就是佛学讲的慈悲。

我说几个圣人开的都是药方：中国孔子开的药方是忠孝仁义，就是说中华民族不忠不孝不仁不义，到现在还是如此；印度人阶级观念重，所以要慈悲平等，就是佛开的药方；西方人很狭隘，所以耶稣开的药方要博爱。看了圣人开的药方就知道东方人、西方人的毛病，而且这几个毛病，到现在就是人类的禽流感，比禽流感还严重。这几家圣人的药，大家都没有把病治好；不但没有治好，而且还乱吃下去变成癌症，要开刀。

内容提要：
再说息
长养气　报身气　根本气
风　喘　气　息

南师：彼得·圣吉的报告我看过了，知道你现在的修持状况。这些旁边的人都是随缘旁听的。先喝茶，吃东西吧。

圣吉：没关系，无须避开什么人。我的报告中有几个问题，第一个就是安那般那的方法问题，我还认不清"息"是怎么一回事。

南师：安那般那是梵文，不是现在的印度文，印度现在的梵文也是拉丁化了的梵文，不是古代的梵文了。印度当时的语言文字有几十种，佛经当时主要是梵文记载的，不是现在讲的巴利文。我今天彻底地讲清楚，希望你在领导美国向认知科学、生命科学研究的方向上，做个创造学派的人。

"安那""般那"是两个发音，是两个意义；中国的翻译，安那就是出气，呼出去；般那就是吸气，吸进来，这个是以人类来讲的。一切生物，包括一切的动物、植物，也是有呼吸的，进来，出去，对生物来讲，用这个名称。对人来讲，就偏重于呼吸了，一吸一呼，一呼一吸。对宇宙来讲，不是安那般那，是一动一静，动静和生灭，两个名称不同了。宇宙万有生起来，又没有了，没有了又

生起来，波浪式的跳动；它的现象：起来是动，灭就是静止。在整个的物理世界，就是生灭、动静。

这个翻译时要注意，这里没有《汉英佛学字典》；这部字典有些词语创作了以后，作者在序言上面说，这是开始尝试的，希望后人能够改正，所以也不准确；你现在翻译要准确一点。

回转来了解，对人的呼吸来讲，安那般那就是一往一来。要了解这个，必须从所有佛经，从密宗显教研究。所谓密宗不是达赖这一派，达赖这一派是后期的，是明朝以后，不过才五百年；西藏真正的密宗是一千四百年前，唐朝那时开始的，红教开始的。不论密宗、显教，真正秘密的修持都在安那般那上面，禅宗密宗都是这样。但是，所有佛经上面，都没有说清楚科学道理。这是一个很严重的问题。

这个时候佛教还没有来中国，简单用老子的两句话："天地之间，其犹橐籥乎"，这就把原则讲清楚了。你在美国小的时候看过风箱吗？（圣吉：看过。）拉风箱，"嘁咕嘁咕"，这个风吹进去，火就大了；一拉来，这个火就小一点，中国土名叫风箱，在《老子》的文字叫"橐籥"，他说整个的宇宙有个生命的力量，一呼一吸，一生一灭，一来一往，就是嘁咕嘁咕。我们现在活着的生命，是靠鼻子这个风箱口，这样呼吸着。

所以老子讲，天地之间，宇宙在呼吸，地球也在呼吸，太阳也在呼吸，万物，譬如植物、矿物也在呼吸。植物的呼吸，同我们人不同，如果喜欢坐在森林里头，是很危险的；几乎所有的植物夜晚放的都是碳气，白天放的是氧气。所以修气的或者运动家，晚上在森林里，以为呼吸新鲜空气，是错误的。这个原则先了解了。

佛教人修安那般那，刚才我讲过的，禅宗与密宗修定，都是用这个基本方法。但是呢，基本方法到现在为止，据我所知，不管修禅修密，真了解的，真达到的人没有，因为第一步认识都不清楚。

道家道教后来发展，有一个咒语，是佛教进来以后，仿照佛教很多的形式而成的，当时佛道两个文化对抗，后来道教有个很伟大的基本咒叫金光咒，开头有两句话讲这个就很清楚：

“天地玄宗”，整个天地是很微妙的。“万气根本”，这个气，安那般那呼吸，有万种不同的气，它的现象有一万种；万种是讲大概的数字。譬如现在科学来讲，氧气，碳气，等等。“天地玄宗，万气根本”，引用这两句话，先作一个基本的了解。

所以万物都有气，各个不同，其实气就是生命能。譬如有相当修持的人，譬如有两个人，如果旁边的人有病，放射的病气味道不同，她们早就感觉，坐在旁边很难受。万物都放射气，所以她常常说，老师，你赶快抽烟吧！我就知道某一个人有病，在我前面，她让我用抽烟抵住。我说，不要怕，我已经习惯了，都把它变化了。

所以圣吉刚才你也问安那般那，到现在你还不清楚，可见你是一个真正的学者，你研究得很认真。这个问题问对了，很对，一般人粗心大意的，包括这些喇嘛，一些正式修的人，都没有搞清楚。

佛告诉你，修安那般那首先要有个认识，生命的气，大原则分三种：“长养气，报身气，根本气”。

第一种，长养气，这是中文的翻译，就是使人活着、成长，就像是植物的肥料，动物的饮食一样，保养你，使你身体有生命的新陈代谢。“新陈代谢”四个字，就是安那般那；死亡的细胞从毛孔排出去了，新的细胞生长，其实就是安那般那；这属于长养气。我

们的一呼一吸，就属于长养气，成长、保养，“长养”两个字，就是这个意义。所以大家看了中文，以为就懂了，其实没懂。

关于长养气，这个内容详细讲很多啊！是个大科学。长养气里头又分四层：风，喘，气，息。

先讲风，风是基本的原则，风，在中国讲，就是气流的气，在人体内变成呼吸了。人的呼吸是第一位的，所以风是第一位。

喘，譬如我们的呼吸，一般呼吸叫“喘”，喘气的喘。有一种呼吸道不好的病叫哮喘病，一般普通人，身体都不够健康，也有轻度的哮喘病，呼吸只到喉咙，到肺的这个表层为止。呼吸有声音的，尤其睡眠的时候，静下来听得很清楚；感冒鼻塞时，那个声音更粗了，这属于喘。喘是外风和身体内部的风，互相矛盾阻碍，互相争斗，为了打通气的管道而发生的。所以讲到这个，不是这样简单的，要脑科医生参加，等我们仪器到了再谈。所以一般呼吸，是由鼻腔呼吸；鼻腔这里头很多的脉，等于现在讲神经，很细很细，有几百种脉。修到能在某一个部位呼吸，那就不是用鼻腔，只靠这个部位呼吸。你拿一个骷髅来看，鼻子这里有个洞，三角形的，这个边上在呼吸。这是大概讲，还不详细给你们讲，你们还不到那个程度。

所以人年纪越大，气越短，到死亡的时候，这个气只到喉结这里，这个喉结骨头锁住的，最后，越老越紧缩，完全一缩就断气，“呃”一声，就死了，长养气没有了。

李吉：我在医院看到，我父亲临终的时候就是这样的。

南师：是啊。这个喉结尤其要很注意，这个地方同女性的下部耻骨一样。女性生孩子，骨盆扩大，骶尾关节后移，耻骨间的纤维软

骨拉开(有些认知不同),所以很痛,孩子出生一个月后慢慢再复原。所以长养气,你用功到了,喉结打开,对寿命也有控制的作用了。

所以要修气,否则年纪大了,喝一口水都呛到,会死的,因为喉结越缩越紧。所以喉结要打开才行,当工夫到了,这里会打开,然后呼吸在脑了,工夫是到了,最后是脑顶打开,这是讲工夫到了的时候。一般人容易衰老,坐在那里会低着头睡觉,头脑昏昏,以为没有睡,其实都睡了,因为脑的氧气不够了,刚才我们那个大爷就打哈欠了,脑袋氧气不够了。

这是讲长养气的阶段,喘属于风大的作用。长养气是生命的功能,同地球的大气层连带的。所以,假使超过高空,在大气层之外,这个气就变化了,那个是真空,所以太空人要受训练的。假使不带氧气到太空,超过大气层外面,只有得了四禅定的人,也许没有关系,也许哦!因为不需要长养呼吸安那般那了。

长养气,第三步是“气”。气的阶段不喘了,譬如修定的人,静坐坐得好,好像感觉鼻子没有呼吸,或很慢很轻微来往,这个属于气了。所以修持方面讲的气,不是现在美国翻译的那个。当年在美国,我说这个“气”翻不出来的,就是这个道理,因为不是普通空气的气了。中国古代是这个“炁”,“无”字下面四点,无火之谓炁,好像没有作用,可是还有往来,很久很慢,偶然有一下往来的作用,似乎没有感受,没有风、没有喘,那个叫做气了。这是拿人来讲的。

再进一步,就是“息”,你刚才问什么是息,你认不清楚是应该的。这个息,接着刚才说,是很微细的进出往来,气都没有,身

体内部的障碍统统没有，没有痛苦难受，酸痛胀麻痒等等感受一点都没有，完全宁静，好像一点呼吸都没有，而是遍满全身。然后感觉每个细胞乃至九窍，头上七窍，加上大小便的二窍，全身每个细胞，自然都是往来充满了，好像跟大气，虚空相通了，那个就是“息”的境界。这个我从来没有讲过，因为众生愚昧都不懂。

讲到这里，有人问我一个问题，这时要药帮助吗？这是个问题，其实从开始修持，最好懂医药。学佛的，学神仙丹道的道家，是注重药物帮助的，这一种帮助叫助缘，不是主要的，主要的靠内在的修持。但是懂药很难，所以道家修神仙的炼丹，就是这样来的。

这样简单答复她提出的问题，有时候需要懂药懂医，所以菩萨要学五明，要懂医道，她问的问题很对。用药的道理，是打通你身体内部的障碍。其实普通佛学告诉你，有七万到十万条脉管，是微细的气脉所走的路，一有障碍，内部就有病了，只不过，人不觉得自己有了病。用药是一种助缘，帮助减轻你的病痛，打通一点气脉。

但是，修禅宗同有一些密宗(不是黄教达赖这一派)完全靠心力自己把它转化了，像白教噶举派走禅的路线，就是靠自力，但心力要非常坚强！念头随时能够空掉的，气脉自然可以转变，这一步功夫是非常非常难！所以讲，念咒子，学密宗的这些，都是初步打通气脉的一种方便法门，只是借用的，一种变相的方法而已。

现在简单地讲到这里，属于第一个长养气，第二个，就更难懂了，进一步就是你问到“息”的问题了，叫做“报身气”，或者“报气”、“业报气”，由梵文翻译成中文是这样。长养气是外层

的，内层的叫做报身气。报是业报，是生命的根本，就是某个时候，男人的精虫跟女人的卵脏碰在一起，我们这个灵魂被这一股业报气裹进去，很快，快速得不能形容，哈啦哈啦都来不及，已经搅进去了。像搅牛奶一样，三缘和合变成一个生命。这个精虫卵脏灵魂一搅进去以后，七秒钟，不，还要快，快速变化，七个数字一个变化，七天一个大变化。

胎儿在娘胎里头，三十八个七天，九个多月，这个时候没有呼吸，靠脐带跟母亲的身体连到一起，嘴巴鼻子都不动的。可是，从他的脐带把母亲的营养吸进来，包括这个生命的气，吸进来充满，所以嘴里有很多脏东西。这种叫业报的气，没有鼻子呼吸作用，只有这个生命功能，自然使胎儿成长了。

佛经粗浅地告诉你，变成胎儿以后，每七天一个大的变化，那一条经脉，那一块骨头，那个细胞，七天一个变化，每个七天的气，名称都不同，所以是“万气根本”。这还不是详细讲，实际上七秒钟七分钟，像我们现在坐在这里，生命都在变化中，都在安那般那，这个气就是这样。这个属于业报之气。

有人说请让大家休息一下，是很累，听得很紧张。

内容提要：
报身气用完了如何
病是气造成的
种子气是什么

南师：圣吉用功，问到“息”，我们由长养气，讲到息，大家还记得吗？ “息”的境界真的到达了，全身息是充满的，不是发胀，身体整个变轻灵，也就无痛无病，这时才懂得那个报身气，才懂得自己在胎儿时，那个不呼不吸、自然有呼吸作用来往的功能。当然这个时候重点在下部了，下部跟脑连起来。现在只跟你们讲到这里，将来你们工夫到了，再来问。

到这一步时，这里先要补充一个东西，因为圣吉现在在练习修持这个，对不对？（圣吉：是的。）这个你要注意啊！ 内部的那个“报气”要开始打通的时候，会有反气的。譬如婴儿吃了奶，要在孩子背上轻轻拍一拍，把他顺下去，那个婴儿打个嗝，就下去了，不然奶还在上面，一定要下去才行。

这等于一个什么道理呢？ 像丢一块石头到水塘，那个石头一到底，咚……这个气就冒上来，有水泡冒上来。所以婴儿吃奶那个道理，就是这个奶下去了，咕……气就冒上来，很重要的。

所以我们有时候静坐，在修的过程当中，有时候会打起嗝来，就是证明你食道到胃这一节，经常是不干净、不通的。任何一个

人，包括很健康的人，这一节都是不干净的。食物和外气下去以后，引动内气就反上来，这个作用要认识清楚，这是补充前面一点。

所以，有修持的人，听到人家出气，他就知道病在哪里，有的是胃有病；有的是消化不良；有的是横膈膜出了问题，胰脏出了问题……，所以每一个打嗝都不同。外气安那般那没有调整好，人衰老了，肚子就大起来。尤其你们美国人、欧洲人，我们中国人对你们一个高雅的外号，叫“老外”，你们老外一个一个中年以后，肚子越来越大，下元气、生命报气越来越没有了，肠胃肥肿了，横膈膜以下、胰脏以下的气，就是原来的业报气已经快用完，只剩后天的一点空气在用，所以肚子就大，肠胃就不对，胰脏也出毛病了。

所以从这一方面讲，很多病都是气的问题。譬如癌症，肝癌、肠癌，一切的癌症，不是另外有个东西，而是他原来的气结起来，打结了。所以中文有一句很有意思的形容，当听到一件事情，很刺激自己，文学上常常形容四个字：“为之气结”，呼吸停掉，气在那里打结。这个气慢慢在肝啊、心啊那里打结了，慢慢变成瘤啊，变成癌了，于是其他的细胞就死亡，气不通了。人体的自律神经系统，如果失调，两只手发抖，拿不动东西；还有些“中风”，半边风瘫，那都是气结在那里走不通。

这种做工夫，都还是初步的，你要是真要专修实证，要证道，是要万事不管，初步的要两三年。道家有个数字很准确的，“百日筑基”，停止了男女关系，包括遗精、手淫一切都没有了，要一百天打基础，跟呼吸配合。然后“十月怀胎”，就是十个月，由息到达认得那个业报之气了。之后“三年哺乳”，保养，对外界一切都

脱离关系，等于胎儿生出来后，还要喂奶三年，把自己的定力功夫修养增大。然后，“九年面壁”，学达摩祖师那样，九年都在定中。

这样，就变成超越世间的圣人境界，就叫做神仙。我们算算账要多少年？十三年就成神仙了。我常笑，大家六岁起读书，读了十六年不过大学毕业，然后一个月只赚三千两千；而只要十二三年就成个神仙多好！可是大家不干。不过，不要认为成神仙简单，一般人要走出第一步，是一万个人修，有五千对都做不到。

百日筑基，当然男女关系改变是第一要点，其他外务，什么为名为利一切事务都没有了，这个大家就做不到。所以这些出家的喇嘛也好、和尚也好、道士也好，什么闭关！哼！我笑他们是三个欺——自欺、欺人、被人家欺，做不到的。

某董：为什么男女关系那么重要呢？

南师：很重要！这才是第一步。不过你们都修成功了，都修到了婴儿出窍，都有好几个孩子了（众笑）。

想在家来修的话，那就不是这样修了，所以那叫做“大乘行”！非常非常难！心念、道德、行为，一切念头，随时能够空。

修密宗，由安那般那修到色相变了，整个身体七彩的光明，化成虹光之身，然后把身体化空，这个密宗叫做即身成就。不是这些喇嘛和尚，只要剃个光头，就都成就了。等一下晚上记得问我，怎样化成虹光之身的原理。

前面我先讲了长养气的部分，刚才业报气还没有讲完，岔过来做了些补充，现在回转来讲业报气，报身气，在胎儿时没有普通呼吸，那个气比息还严重，那个叫报身气。这个里头有个大关键，很

有意思的。婴儿一出娘胎，医生接生的动作要快，用剪刀把脐带赶快剪断，拿线一扎；他的手马上进婴儿嘴里，很努力地把所有脏东西挖出来。如果有一点留下，等他开口一哭咽下去了，中医叫胎毒。据我的研究，现在西医认为癌症一类是遗传来的，另一类是完全因为胎毒没有挖干净，很容易变癌症肿瘤。

最近有个病例，有人告诉我，她甥媳生了双胞胎，两个生的时间差很长，一个先出来，后面又出来一个，前面那个来不及挖胎毒，"哇"一开口咽下去了。那个婴儿很苦，很难过。花了很多的钱在医院里抽，抽了好长时间才抽出来，好像病人临死以前抽痰一样，把那个胎毒抽掉。我说抽不干净的，结果他们还是继续抽。这是刚进来一个例子。

你们在医院里生的，或者是在自己家庭生的，可能都没有挖干净。这个例子很多很多。很多不负责的医生，都是马马虎虎挖一挖就算了，太可怕了。其实我们这个生命很不干净，很痛苦，现在我们好像挖干净了，但是天天又吃进去，毒都向里头塞。真正修到禅定，最后，气满不思食，不吃东西了，里面真正是净化了。

圣吉：那怎么才能挖干净这个胎毒呢？

南师：就是用手在嘴里挖，快速进去，挖干净了，整个的拿出来，要快，不能等孩子咽下去，学过妇产科的知道啊。

胎儿在胎里就是靠脐带这里呼吸，道家叫胎息。脐带一剪断，报气没有了，开始了后天的安那般那。所以婴儿一开口啊……叫"安那"，先出气；啊……的一瞬间，外面的空气从鼻子进来了，所以先"安那"出气，后"般那"，外面空气吸进来了，才开始后天鼻子呼吸，这个叫长养气，原来那个叫报气，这样交代清楚了

吧！（有经典说法不同）

香吉：一出娘胎的时候，开始用长养气了，那报身气还留在身上吗？

南师：对对，正要补充，你问得好啊！很聪明，发奖金给你。你这个问，如果是在佛经上就会记录：善男子，善哉善哉！问得好！问得好！

婴儿开始后天安那般那时，报身气还存在有作用，要到什么时候报身气才停了呢？差不多七个月到一年，所以婴儿周岁很重要。你看，婴儿躺在那里，鼻子这里有微微的呼吸，他肚脐眼这里也在动。真做工夫，修禅定，修到鼻子呼吸停止，肚脐这里的内部呼吸起来，这个道家叫“胎息”。

这里头还有个问题，从报身气到长养气变化的同时，婴儿的第六意识——思想、分别心，慢慢成长了，报身气就减少。所以思想执著越大，后天的感受，觉受越厉害，直到报身气完全停止，就交给长养气了。

有关心物两方面，思想越多，生命本来的功能损失越多，要禅定才可以修回去。所以一定要修“息”，到达了以后回转来，念头完全清净了，恢复原来报身气，才慢慢有一点进入禅定的可能了。

长养气，报身气，大致讲了一下，第三种叫“根本气”，也叫“种子气”，就是这个精虫跟卵子结合的时候，一个男人排出好几亿个精虫，所以一个生命是许多亿的精子竞争赛跑，跑到前面，碰到那个卵，一吸进去，加上那个念头的动力，好像磁铁吸住了，这三种结合，叫“三缘和合”，成为这个生命。光是精虫跟卵子搞在一起，不能成一个生命，就是有生无命，一定要灵魂（中阴身）加

入，三缘和合，搅得很快。使灵魂加入的那个动力，就叫根本气。这个很难懂了，要到最深的禅定，自己才看得清楚。

讲到这里，刚才有人问：这股力量就是佛学五阴里行阴的作用吧？没有错，"行"，这个动力，这是根本气，这个气最难懂了，就是入胎的时候这股动力，精虫、卵子、中阴入胎一搅，由那个动力来的，这是"行阴"。

有个比方，你们在座的都结过婚的，同我一样，都有过男女关系。你看男女到了最高潮、最快感那一刹那，也是最空灵的，好像后天的呼吸都没有了，就是那股力量，那就是根本气了；那一刹那，你就体会到"行阴"的力量了。这么一弹指，有六十个刹那，一刹那有九百个生灭（按：有经典数字不同），是很快的。所以男女贪图那个性的高潮快感，其实一刹那都没有，大家拼命在那里转。

再比方，像我们一个念头、思想还没有的时候，第一念动，那一念是带气的，那个是根本气了，不是没有作用的，这很难懂了。换句话说，勉强比方，当你睡觉睡得很熟，醒来第一念知道自己醒了，那一下，那一念是带这个根本气的。所以，心物一元在这里去体会。由此可知，思想情绪越多，气越乱。

讲到这里，有一个最关键的道理要了解，现在只拿人的生命给你说明这三种气。其实任何一个物质的元素，佛学归纳是五大类：地、水、火、风、空，任何一种元素一动，那个功能也是"气"的作用。

你（圣吉）打个招牌专门出来，由你们麻省开始研究，我很希望你们西方有人懂得，不过东方也没有人懂了。

内容提要：
三种意念——心意识
谁是真正的活佛
胎儿的思想与感觉
十个一切人

南师：下午讲安那般那，简单讲三大原则：长养气，业报气，根本气。这个发挥起来，同现代自然科学，生物科学、医学、物理学等等都有关的。这个原则先要懂，至于修持的方法，详细的还没有讲。

下午讲到人胎，男的精虫，女的卵脏，同中阴灵魂，在佛学的专称叫“三缘和合”，不能讲它是元素，元素是唯物的说辞，因为元素是属于物理学的范围，这三个缘不是物理范围，而是物理与精神的结合，三缘结合就成一个人。

我们以前是讲精虫，现在研究到细胞，到基因，不过还没有停止研究，基因后面是什么，还等后面的科学再去追寻了。现在先讲到这里。

这个生命勉强说是心物两方面的结合，所以中国的文化说，是心物一元，一体的，一体两面的功能。中国上古，五六千年以前，讲的是阴阳两方面的结合，阴阳是两个代号；八卦，八八六十四卦，都是代号、逻辑，不是呆定讲某一个东西。这是讲生命顺便讲到的。

现在转过来讲，研究生命科学同认知科学，尤其你做修证工夫，必须要知道心物本来就是一元的。这个生命的构成，以东方文化讲，现在偏重于佛学这一面讲，实际上是个自然科学。所以我经常说，整个的佛学包括禅宗、密宗，是生命科学的一种，必须要认识清楚才好研究。

例如一个胎儿，以人的生命来讲，从唯心方面来说，一念无明就入胎。所谓一念无明，是中文的讲法，无明是假定的一个符号，一个名词。无明就是莫名其妙，自己搞不清楚，糊里糊涂那个状态。一念无明，接着一股力量就转动了，这股转动的力量属于行阴，就是刚才讲安那般那时，那个生命的动力，就入胎变成另一个生命了。

对于生命的认识，这个过程太麻烦，太微细了；譬如，我们一个思想，一个念头，一个感觉，一个反应，都是"识"的作用，其中这个"知性"的作用很大。

要怎么了解这个知性呢？在课堂上讲理论很麻烦，我们拿现实来讲就很平实。现在我们一圈人，围着这个桌子坐，蜡烛在中间，大家都"知道"嘛，都知道这个圆桌、这个环境、这个蜡烛。在知道这一切的最初一刹那，还没有去分辨它是圆桌、蜡烛、人等等之前，就是这一刹那，什么还都没有想哦！这一下一切都知道，这就是知性。这一刹那，没有加上一个思想，没有觉得这是谁在讲话，都没有加上分别、分辨；就是这一刹那，那个是"知性"。

这个清楚了吧！但是，这一刹那之间，意识的分辨作用立即生起了，刹那太快了，是个代号。六十个刹那是一弹指间，一刹那意识就有九百六十个变化，转动很快，是旋转型的跳动。可是自己

不知道。每个变化连锁起来，就成为我们对一切的认知、辨别。释迦牟尼在几千年前讲，大概的讲，我们昼夜二十四个钟头，意识一共有十三亿的转动；每个意念都感应一个身（一个形象）。所以像某人一样，很累了，打个呵欠，不晓得这个意识已经转了多少万下。

所以有些喇嘛、和尚啊，这些修行闭关的，做气功的，各种各样，自己认为，啊呀！我得定了，很清净啊，坐了几个钟头。实际上都在那里开运动会，不晓得跑了多少转了！如果以智慧认清楚这个，叫做般若，般若波罗蜜就是智慧的成就。

刚才讲气有三种，佛学把意念大致也分成三种：心、意、识。心是那个知性的本能；意是知性起的意念的作用；然后起了这个认识的作用，认知的、分辨的，叫做第六意识或分别意识。

胎儿在娘胎里有没有思想？有没有意识？胎儿有心（第八识）、有意（第七识）的作用，但没有第六意识。胎儿到第三四个月以后，第六分别意识起来了。所以胎儿在第五个月的阶段，对外界的讲话、动作，外界的环境，他一概都知道，都清楚了；不过没有很好的记忆，一下就过了。现在生理医学已经知道，胎儿在母胎里有分别意识。

佛经上说，如果这个胎儿在娘胎里，由开始到第三四个月还有很好的分别意识，还记住前生怎么来入胎，或者完全记住在胎里头如何如何，这个就是大修行人，不得了，这个才叫活佛转生。可是看现在有些活佛，都是糊里糊涂的，哪有活佛？真正的活佛是入胎不迷，住胎不迷；尤其最严重的是出胎不迷，这三个阶段都不迷。所谓不迷，就是生出来对过去的一切，读的书，一切知识都记得，完全清楚，不过假装糊涂。

所以，每一个胎儿生下来，变成婴儿，婴儿长成孩子，孩子长成大人，他的习惯、思想、动作、个性，一切都是过去生生世世所带的种性，丢不掉的，是自己业力带来的，自己则完全糊涂不知道；所以每个人才会思想、习惯不同。要研究胎儿的个性、教育、习气，问题牵涉很广。

胎儿在娘胎里头，固然很沉闷很痛苦，有时候，健康的胎儿在娘胎里如梦境一样，蛮好玩的，算不定也有人翻译，有人听课，吃西瓜，什么都有，有时候开运动会。所以有时候，怀孕的母亲觉得孩子在肚子里动，很不老实，那是他跑到运动场去赛跑，开会，骑马，玩这一套，他在里头是另外一个世界。这个观念，也很广泛的，有高山，有流水；或者妈妈吃了一口冰淇淋，在他来讲，哟，下雪啰，好冷哦，他的境界就出来了。

胎儿的意识虽是另外一个境界，不过一切都是幻境。所以中国文化，五千年前的教育就是从胎教开始，女性一旦怀孕，一切生活、思想、环境统统要改变，这是胎教。出生后是家庭教育，再到学校教育；学校教育是最后面的，最差等的了。

现在讲胎儿在娘胎里的两个重要问题：一个是思想，一个是感觉。感觉，佛学的名称翻译就是"触"。这个触就是思想跟物理接触，跟五大地水火风空的作用接触。我们这个思想，在胎里跟母亲的接触，乃至跟外界的接触，一切都是触，有感触，有受。触受，一切的感觉就靠物理、心理互相作用，才发生感觉的作用，叫做触受。

由触产生受，受又分五类。一种是"苦受"，不舒服，痛苦的；相反的一种是"乐受"，舒服的、快乐的，愿意接受的；还有

中性的是"不苦不乐受"。等于我们现在坐在这里，大家饭吃饱了，天气温度也刚好，自己在听讲话，身体没有特殊的感受，就是不苦不乐的受。再加上情绪、心理影响的，或烦恼，或忧愁；喜欢或者是不喜欢；大概这五类，是由触所发生感觉来的。

胎儿在娘胎里，没有外面的光明，他自己里头有一种光明；不只有光明，也有黑暗，也有彩色。那么，这个光明、彩色是怎么来的？就是刚才我们讲的，生命的精神跟物理结合来的。

物理是五大类地水火风空，物理这个物的变化，变成实体的物质，现在科学所谓的元素，什么氧、氦、碳……等等，已经就是地水火风空等五类大元素，变来变去的结果和现象。

所谓地水火风空，是用人类熟悉的自然界现象，来代表五类不同的物理作用；地代表坚固作用，水代表湿润作用，火代表温暖作用，风代表动，空代表无障碍。这个我们提出几次，不需要解释了吧？或者彭嘉恒解释一下。

有一个道理注意啊，心理这个本体是不生不灭，永恒的存在；物理也是不生不灭的，它起的是波浪式作用，也是安那般那生灭法，它起的作用，也是不断不常，相续的一个一个波动，但是本体也是永恒的，不生不灭的。

这个听得很痛苦吧，不是很容易懂。这样吧！我们变一个方式说，有一个原则先认识，是讲有十种东西：地、水、火、风、青、黄、赤、白、空、识，翻译成中国的名称叫做"十一切入"，十种一切入，有十种功能，在任何东西任何地方，都可以这样穿入透过的；入也就是进出，进出就是安那般那。地水火风，这是基本的物理；青黄赤白是地水火风的变化；空没有变化，空在中间；

识，是心意识认识认知的这个“知性”。这十种，随时都穿插来来去去。

现在听了，有一点认识理解没有？没有理解，就变一种方法，不要白讲了，也不要硬记，必须理解吸收了才行。

大家休息一下，我再补充，你们休息时会想的。现在我们坐在这里，这个外面的光色，青黄赤白都进入我们的脑子，穿插全部细胞，尤其脑子，地水火风空都在与我们交流交换的，随时进入，随时出去，这叫十种一切入。

某董：青黄赤白同地水火风空，没有对应的吧？

南师：有对应啊！都是地水火风变化的。

某董：都是它变化的？地变化为青吗？

南师：不是那么呆板的。每一种都有五六种变化，同念头一样啊！一个念头一刹那间有九百六十种变化的。

这个理解起来很痛苦的，休息一下吧。

某秘书：老师，这十种一切入，它们彼此之间，也是互相一切入的吧？比如四大性离，虽然性离，但彼此也是交流、互入的吧？

南师：嗯。譬如水乳性离，牛奶跟水各有不同，但是彼此混合在一起。包括细胞、精虫、任何物质、宇宙里头一切，都在十一切入中，都是这样。这个同脑神经反应、思想的反应，都有关系。尤其修安那般那，要知道“十一切入”。

女居士：上海这个天气奇怪，湿湿的，可是感觉很上火。广东人认为这种天气最毒了，湿毒。

南师：这是水火不济，受外界水火还有风进来，从这个你要休会十种一切入了，都有密切的关系，最毒的天气可以毒死人。

内容提要：
什么是色法
三十种所触
四种能触
心念的光 物理的光
色与光不同

南师：我们生命所带来的，自身的物理部分，同物理世界一样的，中文翻译的名词叫做“色法”；包括物质物理的变化，同一切光色的形象。不必我讲了，显色分十二种。彭嘉恒你就讲吧。

彭嘉恒：我普通话不好，要普通话好一点的讲吧。

某秘书：“显色”分十二种，显色就是明显的现象，有十二类：青黄赤白，云雾烟尘，明暗光影。

南师：“尘”，已经变成物质、结成颗粒了，譬如内蒙那里的沙尘暴。这十二种是明显的现象，叫做显色，是归纳性的十二类。“影”就是影子，什么影子？就是前面那些显色的反影，要回转来，这样理解。有光，有影像。

还有形色呢？

某秘书：“形色”就是形状，归纳性的有八类：长短方圆，高下正不正；不正就是歪，与正相对。

南师：高下的下最好改成低，高低相对，这样容易理解。刚才讲的是这个形色、形象，构成形象了。

某秘书：下面是“表色”，表现一个动作、一个行为的，归纳起

来有八类：行、住、坐、卧、取、舍、屈、伸。

南师：那么加起来，显色、形色、表色一共二十四种。现在是简单的归纳，不分析了。你在静坐的时候，身体四大的变化，这些现象都会出现。当现象出现时，你都要认知清楚，这并不是外来，也不是习气，一般人当成特异功能啰！

有时候坐着觉得身体长得好高哦，或者变矮了，都不是的，这是物理的变化，生理四大的变化，必须要认清楚。详细分析的话，慢一步再说。

所以在修禅定时，那些现象上的变化，一切不要有神秘想法。神秘观点都是错误的认识，那就变成了宗教，神秘学，或特异功能；那都搞错了，最后毁坏了自己，心性遭遇痛苦。从佛教观点来说，是有果报的，有坏的报应的。这个四大生理的变化，是偏向于感觉来的，如果认知不清楚的话，就成为错误观点了。

还有些现象，也是四大的生理变化，这是一种触受的分类，也有三十四类的变化现象。

某秘书：老师刚才说的这三十四类变化现象，其中有三十种，是"所触"；另外四种，地火水风，是"能触"。

南师：所触，就是感觉的状态；能触，就是那个使感受发起的功能，好比电力公司发电的那个功能。

某秘书：这三十种所触，是地火水风四种能触所发起变化的感觉状态。地火水风四大，是这三十种感受发生的来源。

这三十种感受是：轻、重、滑、涩、软、硬、缓、急、冷、暖、渴、闷、力、劣、饥、饱、痛、痒、胀、麻、粗、细、酸、黏、老、病、死、疲、息、动静。

南师：轻——有时候打起坐来觉得很轻灵。

重——有时候好像觉得饮食不对啦，或者气候影响，身体重得不得了，拖不动了，有病了，等等。

滑——皮肤润滑。

涩——有轻微的障碍，里面呼吸走不动，也是涩；里边呼吸很灵通，也是滑。

软——有时候身体变软。

硬——有时候坐在那里很强硬，不动了，坐在那里下不了座。

缓——动作很缓慢。我告诉大家我的经验，那时我还是三十几岁，忽然发现，拿一张纸，怎么用力都拿不住，拿起笔来都不会写字，我说，完了，学了半辈子，人变成这样了！ 如果是你们就吓死了。

急——变得很急性子，像很多人那样。

冷，暖，渴。

闷——人发闷，思想都动不了了。

力——力气非常大，我年轻时，有时候感到力大无穷，一拳打出去，可以把泰山打翻。

劣——没有力量了，与缓有区别，很微妙的。

饥——有时候用功，随时觉得肚子饿。

饱——好像吃饱了一样，不想吃了。

痛——身体疼痛。

痒——浑身发痒，有时四肢百骸都在痒。

胀——发胀，气都充满了。

麻——比如腿麻，或者哪里麻。

粗——一下子觉得身体都膨起来，那叫发粗了。

细——一下瘦了，快要死了一样，你们会吓死了。

酸，黏，老，病，死。

疲——疲劳。

息——休息了就是息嘛。

动静。

这些是说明生理感受，触受，感觉这部分。如果做大的科学研究，做物理试验，需要很多仪器，要用仪器来表达，跟心念两个配合，研究用功的过程，显现出的这些现象。你是正式修行用功，不是像他们那样搞起来玩的，像卖膏药一样，盘个几分钟腿，表演一下气功，也叫做修禅定打坐，其实毫不相干，当然也有一点点作用。

如果正式修行，这些现象都会出现的，理念上先认识清楚。这种现象出现的时候，维持多久，每个人不一定。这个境界有时候力量很大，你不认识清楚，有时候会被这个境界拉走，也就半途而废了，就是所谓"为山九仞，功亏一篑"，十层楼梯爬了九层半，一下整个垮了；因为认识不清楚，被现象拉走了。这还没有详细讲，下次再讨论。

你(圣吉)刚才一两个钟头里，很痛苦地把这些听完了。这个中间你注意哦，他没有提到光，只提到色；色的变化只有青、黄、赤、白，也没有提到黑哦，黑属于深青色。你们如果研究太空，当太空梭快速离开地球到太空去，有些地方是天青色，有些是白色的，很强的。所以天青色是色，不是光；光是能，是色的来源。

譬如念佛，阿弥陀佛是无量寿无量光。光没有生灭，永恒存在，那是色的来源。这种色，青黄赤白，七彩的色，十彩的色，是光能的现象变化的排列不同，颜色不同，光源是一个。光的寿命无

量无穷，所以说心光，心念的光，同地水火风物理的光，是同一功能来的，这个光源是不生不灭的，永恒存在，他这里没有提。所以，什么是阿弥陀佛？翻译成中文，就是无量的寿命，时间的无量，光明的无量，光寿无量就是阿弥陀佛。南无就是皈依，皈依就是把全身心生命投入进去。皈依什么呢？把生命投入到哪里呢？投入到无量的时间无量的光。这个是大科学了。

所以现在只能简单地给你做结论，我看你们太累，明天圣吉要去上课，下一次有时间再来好好研究，这个要等好好学的时候，再好好讲，也要配合工夫一齐讲。

所以如何修禅定，达到虹光之身的成就，把这一切都认清楚了，修安那般那，定久了，以禅定身心的变化，把四大整个变化，地水火风四大的功能，以及这个光力、光能都把握到了，一念起，身体就变空，变成无量寿光，化成虹光了。大家都累了，讲到这里为止，好吧。

某问：老师，黑色基本上不是光吗？

南师：没有黑，深青就是黑，不是光，是色，一种色。

某问：它背后是光？

南师：不是背面，这个中间就有光。

某问：光是色的来源？

有问：光反射到物体变成各种色。

南师：不是反射到物体，没有反射到物体，是光本身呈现的现象。至于色，反射物体的变化就大了，各种各样。阿弥陀佛，前三字阿弥陀是无量的光、无量的时间，佛是觉性，是心性方面的。

圣吉：刚才讲到心物一元，心和物都是不生不灭，心物上面那个

是什么？ 它们的中间是怎么回事？ 我不大明白。

南师：是很难懂的。心物两个本来一体的，心物是一体的两面。从心性的本体来讲，现象是生灭，能起生灭现象作用的是本体，本体是不生不灭。这个本体起来的一体两面作用中，心性本体不生不灭，现象是生灭；物理的世界地水火风的变化作用、现象，也是生灭，而物理的本能，也同心性的自体一样，也是不生不灭。在起作用时，心物两个结合在一起；至于两个如何扭结在一起，刚才在讲入胎时，讲到根本气的时候已经提过。要详细地研究。我看你们今天精神都不够了，智力已经差了，力量透不进来，一切都入不进来了。吃了饭以后，脑子里气都下来，到胃上变成浊气，下来帮忙消化，脑子更不清楚了，你们都听得昏头又昏脑。下一次吧！ 这几个问题，大概你回去研究一下都会理解。如果还不能理解，你传真给彭嘉恒，我再答复你。休息休息，轻松轻松，诸位昏脑菩萨，休息。

圣吉：关于那个“六字诀”的方法，我还不熟悉。

南师：那六个字不要发声的。你(某老师)可以告诉他，到里面去告诉他。

有两位是临时参加的，初步接触，先有个常识，慢慢来，孩子是七天一个变化，慢慢长大的。我们放轻松一点，吃点水果啊，吃点糖。

有问：十三亿个意是怎么回事？

彭嘉恒：一昼夜的时间中，意的变化有十三亿个变化；一刹那，意有九百六十转，一个意感应一个身。

南师：所以，男女之间的爱情怎么靠得住呢？ 一刹那，这个意就有九百六十个转啊！

下　编

谈生命科学

整理说明

圣吉博士在二〇〇六年的春季，曾前往上海，与南师怀瑾先生晤面，并趁机参观位于苏州庙港的“太湖大学堂”。当时该处已接近完工了。

就在那个时候，圣吉博士提出计划，企望于十月底，偕同ELIAS团员前来大学堂参访研究，并请南师对该团发表讲演。

圣吉博士一行三十人众，即于十月底到达了太湖大学堂。团员来自十二个国家之多，包括了联合国的专家顾问，企业界的领袖，学术界的菁英等；有医生、学者、行政人员、社会人士……彼等工作领域多为环保、能源、疾病防治、国际合作等，均属对人类社会关怀性质。

这就是此次南师讲演的记录。

关于“太湖大学堂”，那是南师多年前的理想与筹划，六年前始得破土兴建。该处占地二百余亩，就在上海西南一百一十公里，及苏州之南七十公里地方的太湖之滨。

那里一望无际的如茵草地，桃李芬芳，有孔雀漫步，有鸭群逍遥，还有太湖的月光……太湖三万六千顷，月在波心说向谁……

目前大学堂完工使用的有行政主楼、客房楼及讲堂楼三栋。

行政楼有办公室、图书库、客厅等。客房楼一层为餐厅，可容纳百余人，二、三层为五星级客房。

特别一提的是讲堂楼，一层是讲堂，第二层为可容纳二百多人的禅堂。这个禅堂，在空气、光线、音声、温度等各方面的精心设

计，可称独步世间，有识者评为前无古人之创举，应属中国禅文化一大进步。

至于大学堂暂定的运作方式，略有几个特点：

（一）非一般学校性质，采取与中外大学或文化团体签约，对特定主题进行合作。

（二）致力于新时代中华传统文化的研讨与发扬，倡导深化基础教育及社会教育的重要性。

（三）放眼世界，推展中西人文科技文化实质的融会贯通。

（四）对于宗教文化，重点在学术及实证，故不举办宗教性活动。

大学堂自二〇〇六年七月开始运作，半年中举办了多次活动，并已与国内外共六所学院签订了合作计划。

由于大学堂尚属初创阶段，工作及人员并未完备，目前仍无法接待一般访客。南师日理万机，亦无暇对任何个人进行指导了。

近年来，有关南师行止，各方多所关心询问。现趁此书出版之际，略述情况，并刊印大学堂照片，以答谢各方关怀之热忱。此后有关大学堂的活动，仍将继续报导，以飨读者。

刘雨虹　台北

二〇〇七年元月

为 ELIAS 讲课

时间：二〇〇六年十月三十一日至十一月三日

第一讲

内容提要：

一本治世的老书

《易经》的五种含义

认识变　领导变

儒释道如何应变

诸位先生，诸位女士，我年纪大一点，就是中国的一句话叫“老顽童”。我很高兴看到诸位，因为我们的老朋友彼得·圣吉对我有偏爱，所以才有这次与大家的相会。但是偏爱是靠不住的，因为那是主观的啊。

由于他的关系，就把诸位请到这里来了。我们这个地方是刚开始，一切都不完备，不周到的地方请大家原谅。

彼得·圣吉多年来跟我讲了很多问题，他主要是想学习心性的修养。由于他尝到了一些甜头，所以希望与大家分享，这是他个人主观的想法。

当他去年来的时候，我曾说希望他建立一个新的科学研究系统，一个是生命科学，一个是认知科学。这两个科学的研究，世界上刚刚开始，好像名称很新，实际上是人类一个老问题。这些研究虽然是刚刚萌芽开始的，但是世界上的科学、宗教、哲学，始终都在这上面转，至今还得不出一个结论来。彼得·圣吉的意思，是要

我和诸位谈一下有关这两个题目的一些问题。因此他邀约各位贵宾到这个地方来。

我看了各位的背景，感觉到每位都是救世主的思想。以诸位的抱负，关心致力解决全球的能源问题、污染问题等等；通过这些问题，我看到诸位都有耶稣的伟大精神。一看到昨天各位的作风，更为佩服，都没有矫揉造作，一个个表现得都很自然。

但是综合起来研究这些问题，不是三天五天或几个小时能够解决的。我没有学问，也没有什么了不起的见解，只是年纪活得大一点而已。但是以老年人的经验，读了一辈子书，看到宇宙人类只有一个字："变"。

中国有一本老书《易经》，是有关一切治世的书，上面画有八卦。世界上人都把它当成神秘学来看待，其实一点都不神秘，而很普通，是人类思想的来源。我认为《易经》这本书，是上个人类文明时期的文化，用八卦图案作代表。《易经》包含的意义只有五个字，发挥起来的作用，每个字表达的含义都是好几部大书，这五个字中文就是：理、象、数、通、变。

"理"是包括一切事物发展变化的法则、原理。

"象"就是宇宙各种万有的现象，包括一切人类生活的发展。宗教、哲学、科学与万有的现象都各有关联，互通的，也就是中文讲的"息息相关"，生命活着随时有关联。

"数"是数字，比如一个"零"，再到"一"，一加一，一直到九，到了十就是一和零，零像是没有，但也包含了所有。

"通"是能够知道过去、现在与未来的发展。

"变"是变化。宇宙万有随时随地每一分每一秒都在变。等于

我们人，思想情绪感觉，每一分每一秒都在变，没有不变的道理。至于宇宙万有变的法则，明天会变成什么，是有一定规律的。

这个规律的法则可以找得到，不过大原则是：物理世界也好，精神世界也好，总而言之，没有不变的事情。刚才提到认知科学的基本也就在这里。

重点是，我们要能够首先认识怎么变。如果知道了变，跟着变，那就差一点了，没有智慧了；如果宇宙万有人类所有的变化已经过去了，自己在那里埋怨，忧伤，再想办法补救，那就是普通人，也没有智慧了。

所以认知科学和《易经》的关联，就是首先认识变、能领导变，这才是智慧之学。现在我们这样讲，似乎太严肃了。先讲两个笑话给你们听，大概就知道了。

譬如我们等公共汽车，每人都想第一个上车坐前面的位子，有的人赶不上车，拼命骂汽车为什么不等我，气得不得了，第一流有智慧的人，算好时间车子一到，就先上去了；第二等人是和大家一起挤上车去；第三等人排在最后，上不了车，车子一开，后面臭气放出来，只好在那里骂。

如果我们知道了世界怎么变，诸位自己要准备好如何应变。

第二个故事是英国人的故事：有两个好朋友，站在那里等公共汽车，很讲礼貌，都想让对方先上去。车子来了，两个人推来推去，你先你先，结果车开了，不管他们了。

第二次车来了，他们还是你先我先，车子不等又开走了。

第三部车来了，他俩都想把对方推上去。司机看着很讨厌，结果车开了，把两个人都压死了。

死后两个灵魂去投胎，因为感情太好变成了双胞胎。到生产的时候，两个人在里面还是你先我先。医师拿听筒一听，糟糕了，他们又在里面谦让，你先出，你先出（众笑）。

这个故事就说明，人类的智慧是要知道如何先行应变。不管宗教、哲学、科学，有两个重点要注意：一个是时间，一个是空间。

不过提到这两个问题，又牵涉到科学了。究竟空间是时间造的，还是时间是空间造的，这个问题到现在还在争论，还不能确定。

事实上时间、空间左右了一切，我现在告诉大家，我们中国的传统文化《易经》，把时空并用，它是一体的两面。

譬如我们人类的发展，刚才提到《易经》里的“理象数”之中数的重要。讲到这里，又牵涉到另一个问题了，数理在中国民间叫“数理哲学”，世界上有没有数字？ 这又是一个问题了。

我们学数学，那个“零”是什么都没有，但又代表了不可数，无量数。也就是说，它不是“有”，是“空”的；但它又不是“空”，也是“有”。

从零的开始是一，世界上万有是一，没有二。一直到几千万仍然是一。所以时间空间一变，万有就出来了。

譬如我们诸位，一动念，要到亚洲来，到中国来，因为听了彼得·圣吉讲来讲去，就是这一念一变，变出那么多过程、那么多现象。

所以说，这个是数理观念，可是数字有没有一个固定的法则呢？ 当然有一个固定的法则；前面我们简单概括的给大家介绍，这也是属于科学的范围。

以"六"为一个标准，不论六点、六分乃至六百年、六千年，时间的变化六年一变。用这个法则看，国家地区、家庭以及自己的心理状况，都逃不过这个法则。

两个六年就是十二年。我们中国有句老话，十二年是一纪，三十年叫做"一世"，这个观念和西方文化观念不同，这是我们中国的"世纪"。譬如我们现在是二〇〇六年，六年以前是二十世纪，这个是西方文化的名称，以耶稣出生来记数。如果依希腊、印度、中国这几个古老国家的文化来看，就不是这样了。

扩大起来，六十年、六百年、六千年，人类文明随时在变，而且是非变不可。只是大家在变中忘记了变，忽略了变。

譬如我们诸位担心世界的未来怎么走，人类能源问题啦，经济问题啦，战争问题啦，很多很多问题；但是自己忘了我们就在变的当中。只不过你没有办法改变现有的"变"罢了。你们诸位都知道中国的儒家和道家，孔子是儒家的代表，老子是道家的代表，这是中国传统文化。后来加上印度释迦牟尼文化，形成了三家文化，引导了中国几千年。

儒家对时代的转变，原理是清楚的。以孔子、孟子的教育来说，认为世界越变越不对了。儒家的精神有四个字"中流砥柱"，先说这四个字，然后讲内容。

所谓"中流砥柱"，是说像黄河、长江那样大的洪流，那个水势是挡不住的。但是儒家的精神，硬要站在中间，要把它抵住，挡住洪水下流。

道家呢，不是这样的，道家认为这样没有用，你站在时代洪流的前面，想挡住是不可能的。你越堤防，洪流力量越大，会把你冲

垮。所以道家是四个字“因势利导”。

因为时代的大洪流这样走，你站在中间挡是挡不住的；你只能计算它水流的速度，计算流到什么地方变弱了，再在那里轻轻引导趋势方向，才不会出事。

我看你们诸位都用这个方法吧！你们担心这个担心那个，都想领导时代，所以非常佩服你们。

至于佛家的办法就不同了，反正开始奔流以后，随时在变，很快又开始另一个时空了。不论如何变易，最终一切都是没有，来去皆空，你放心好了。

所以我们了解了诸位的做法，我主张，先要认识原则，然后再找出出路来，并把个人的思想和修养定一个方针再作调整。

内容提要：

《易经系传》上下篇说变
认识自己生命的能源
导引人类进入幻觉的科技
思想感情是什么
认知醒与梦
知的六部分作用
什么领导了思想作用

我刚才是无话找话说，因为我问彼得·圣吉，你们大家来了，要我讲什么？他每次都说随便你讲什么都可以。所以，你们如果不满意只能怪他了。

根据刚才讲的，有关“变”这个问题，我给大家介绍一下，实际上我们中国也有很多人不知道。人类的演变法则与趋势，就在孔子研究《易经》的两篇报告中，叫《易经系传》的上篇和下篇。

上篇是讲宇宙的开始，叙说物理世界和精神世界跟着时代如何演变，这是一篇很完整的报告，可是大家几千年来没有去注意它。

下篇是讲由人开始，人有两个，男人、女人。我这里又岔出来说，在四百年前中国的一个文学家说，整个人类只是演了一出戏。演戏的只有两个主角，一个男的，一个女的。

孔子的下篇报告就是讲这两个人，两个人变成夫妻，夫妻变成家庭，家庭变成社会，由社会演变出一切问题。演变下来，越变越坏，最后变成什么？就是还原。

研究了我们社会的变化，没有逃过这个原则的。至于释迦牟尼

的看法，是把这个世界归纳成四个过程：成、住、坏、空。这个说法，和人的生命四个阶段一样：生、老、病、死。

我们今天的世界，今天的人类，已经走到第三个阶段，走过了成、住，快要到坏的阶段了。而且这个中间都有数字的，多少年变，都很清楚。

所以我告诉世界上的学者，不研究这些东西，会活得很快乐；但是如果真懂了这些东西，我们则会活得很自在。

再岔过来讲一句话，现在很多年轻人问我，人生活着有什么意思？ 我开玩笑的答复三句话，也不是玩笑，是真话，那就是：莫名其妙的生来，无可奈何的活着，不知所以然的死去。

听起来很消极，很像笑话，但是现象就是这样。

假定再问，人为什么会莫名其妙的生来呢？ 这个问题大了。为什么不知所以然的死去呢？ 人类究竟有没有生死呢？ 这都是严重的问题。

我告诉年轻人，世界上有两派学问，很古老的，现在很少人去研究它。一个是中国道家的一派，一个是印度佛家的一派，认为生命是可以自己做主的，人不一定会死，可以永远活着，那叫“长生不老”。但是这中间有个关键，就是这个能源所在的地方。

譬如昨天晚上我碰到这位医师和那位女士，讲到艾滋病的问题。我说艾滋病不是那么的严重，人类从生来就存在，不过现在强化了一点。但是却没有医生或学者，研究发动自体本能，去自我治疗的；如果得艾滋病的人，不害怕不忧愁，认识清楚学理，自己是可以治疗它的。当然各种科技的办法，可以使他减轻痛苦。

认识自己生命的能源，那就是认知科学的范围了，以自己的坚

定意志，生命是可以经过修养而改变的。

对不起啊！ 两位，我是随便讲的。我讲话都靠不住的，我这个老顽童是乱说的。

现在的人类，我常说的，可怕的不是艾滋病，而是精神病，也叫做心理病。十九世纪对人类的威胁是肺病，二十世纪对人类的威胁是癌症。但是大家不要忘记，二十世纪已经过去了，全球六十亿人口，死在癌症上到底有多少人？ 数字是不能全部形容的，事实上也没有那么可怕，可怕的是医学宣传得太厉害，人类才感觉害怕。

二十一世纪的最大威胁是精神病，尤其是计算机网络的发展，非常快，也非常可怕。这个发展下去不到十年，把人类都导引到幻想，精神病的世界；可是你阻止不了，什么教育、什么医疗都阻止不了。这是一个大问题，比战争还可怕，比什么氢弹原子弹还可怕，诸位要做“环保”的，在这个地方要注意了。

但是人们对科技也是无法阻止的，科技发展必然会向前走，认识生命科学的教育还没有普及下去。照古老的希腊文化讲，借用柏拉图讲的，一个精神世界一个物理世界，这个二元世界的统一，要靠精神世界领导，才能自己统一。说到这里，我们必须回转来讲“知性”的问题。

人为什么有思想？ 人为什么有感情？ 这个感情、思想是一个来源吗？ 是二元论还是多元论？ 这个思想感情究竟是不是脑的作用？ 扩大一点讲，是唯心作用还是非唯心作用？ 这就是现在讲的新名词“认知科学”。

在上个世纪的欧洲，这个不叫做认知科学，而是叫理性的认知，从康德的哲学就开始了。这些问题都不能推论下去，推论综合

起来，会有更多的问题。现在我们再倒转来讨论。

白天的思想和夜里做梦有什么关系？梦，白天夜晚，哪个是真的？哪个是假的？我们人的理性和情绪是什么样的关系？生命活着和睡眠这两个又是什么关系？我常常提醒人注意，我们人是怎么样睡着的？又怎么样醒来？大家都不知道。究竟是脑的部分睡着了，还是别的部分睡着了？也不知道。

第三个问题就是，人是怎么生来的。现在都说是基因的关系，但是在基因以前又是什么？宏观来讲，地球又是怎么来的？关于这些，有好几种讲法，现在都没有定论。

缩小范围来讲，我们的思想感情在白天有个知道的作用，这个知道的作用不属于思想哦！我们的思想情绪后面有个自然知道的东西，这个知道的东西并不是从思想出来的哦！

只要我们一睡醒了，或者一个婴儿才生下来，肚子饿了知道吃，难受了知道哭，这个"知道"不是思想哦！这个所谓的思想，分析起来大概有六个部分，第一个叫"根本心"，是我们自己动念要做一个事最初的动机。

我们这个根本心一作用的时候，同时伴随了一个功能，叫做"随行心"。

譬如我们看到一个好吃的东西，就想吃，那个是很本能的，这是"根本心"。但是这个东西我想吃，可不可以吃，不知道能不能吃，这个是跟着来的，这是"随行心"。

第三个心是连带着来的，当着这么多人不好意思，吃了怕人笑话，心中起了很多差别的观念，这叫"伺察心"。

第四部分作用，也是同时来的，自己决定要吃，肯定要吃，叫做

"确定心"。

第五是"总摄心"，把伺察差别意识，总归于根本心，而产生了行为，去吃。

第六"希求心"，然后吃了很好吃，想办法把它变成一个商品，使大家觉得好吃。

所以说我们这个思想，一秒钟同时有五六个部分在起作用。

但是从根本心一直到希求心的每个转动，自己都"知道"，这个"知道"很自然的，本来就在，也没有丢掉过、污染过。思想不是"知道"哦。思想与"知道"都是心的作用。

像诸位在世界各地跑来跑去，做了那么多好事，都是这个知性的作用。但是，为什么到了老年这些就没有了，而变痴呆了？一般说是脑神经毁坏啦，老啦，那是物质的作用，现在科学的探讨还是不彻底的，你不要相信。科学家是没有定论的，今天了解到这里，明天有新发现，就把昨天的推翻，对于衰老和死亡以前那个知性，根本就不认识。

这两天彼得·圣吉来，在你们诸位没有到之前，他非常用功，研究中国文化的《大学》。我说这个非常好，可是你暂时不要研究，先把知性的问题搞清楚。知性问题与生命问题是领导我们思想最重要的一个东西。这个东西，我们人类可以用自己的修养认识它，不是靠物质文明，也不是靠机械认识。

我要问，今天开始，诸位是不是向这个路子去认识问题？等一下听听诸位的意见。这位医生有好的意见吗？

医生：老师刚刚提到的六种心，究竟是怎样作用？

某人：他希望老师多讲些和平相处，世界怎样的和平相处非常重要。

第三讲

内容提要：
永恒的生命　分段的生死
生命的变化
说记忆　谈胎毒
婴儿的污染

说到翻译的问题，假如两个国家的总统坐在一部车子上，国际礼貌规则，讲话都是用本国的语言，对不对？ 翻译也各坐一边，讲一句，马上翻译一句，只把话翻译过来，不加自己的思想，加自己的思想就不是一个好翻译了。

我讲一个现代翻译人的故事：这是海峡两边的事，蒋介石你们知道的。有一个美国的海军上将作为“大使”来访问，因为蒋介石是军人，所以美国派一个军人来访问。两个人坐在一起讲话，那个时候国共两党在打仗，炮声轰轰。这位美国“大使”讲：不要这样打嘛！

蒋介石就很生气，讲话不理性了，因为他是宁波人，就用宁波话讲：一只碗不响，两只碗响叮当啦！

那个翻译官很聪明，他翻译说：one bowl no sound, two bowl dingdong。不加自己的思想，这个美国“大使”也听得很清楚了（众笑）。这是讲你们作翻译的原则。

刚才我们吃饭以前讲到人的思想问题，这是生命根本的问题

了，首先简单地告诉大家：我们现在一般讲的“生命”是个错误观念，为什么会是错误的观念呢？因为一般把人从生到死这一段时期叫生命，这是错误的观念。因为不止人，连其他的生命，也都是永恒的。所以天主教、基督教叫“永生”；中国的道家叫“长生”；佛教叫做“不生不灭”。很多的观点说明了人类的生命是永恒的。我们由婴儿到老死，这只是生命的一个分段，是生命的现象不是生命的根本。比如看一朵花，花开、花落、结果，明年又是花开、花落、结果，它是轮回永恒的。所以我们现在这个生命，由生到死，释迦牟尼讲的名称最准确，叫“分段生死”，不是“永恒生死”，这是我们借用他的话。

除“分段生死”以外，还有个“变易生死”，是变化的生死。

譬如我们生下来这一阶段，这是分段生死的现象。这里面还有变化的生死，我们每一分每一秒都在变化，睡了又醒了，不要认为这是睡觉、醒来，这也是分段生死的一个小现象。这里面有个变化生死：我们从小生下来吃奶，然后长大了吃各种各样的营养，吃下去的东西变成身体、变成大小便，都在变化。由小到老，每一天我们没有真正的自己存在，都在变化。

中国道家的庄子讲一句话：化腐朽为神奇。意思说，世界上的生命都是最脏的东西慢慢经过物理化学的变化，变成神奇的生命、华丽的生命。

譬如我们这里的好吃东西，吃进去过了喉咙就不知道好吃不好吃了，从喉咙下去以后，都变成腐朽、脏的了。可是它会变成神奇，因为它会转化成有思想、有头脑的动力能量。就是这样奇怪。

我们的本题是“思想是哪里来的？”我现在是解释“思想是哪

来的”。前面这一段是讲生命是永恒的，不是指这个身体存在的这一段。

今天医学为止，只晓得人的生命是基因变化来的。我们也知道，现在科学研究，细胞可以由基因变化出来生命；现在科学是很惊奇了，像克隆技术，拿一个细胞变成另外一个生命。

人类的发明很了不起对不对？ 可是中国四千年以前，修道的人就知道用打坐修道变化这个生命。道家说，变化出的另一个生命，叫做“身外有身”。

可是你不要问我知道不知道，知道也不卖的。古人早知道生命是怎么一个东西。等于我现在告诉这些医生科学家，我说基因还不是究竟，基因之前还有东西。他们说对。

不知道的东西我们不要先讲了，现在只讲我们的生命，一个精子进入卵子以后，受精卵就分别变化，像花一样，变两瓣，两瓣变四瓣，四瓣变八瓣，慢慢分裂开来了。像我们的心脏一样，拿出来一看，花瓣一样的四瓣八瓣。

可是这个受精卵为什么自己会分裂？ 后面的能源、动力是什么？ 是石油还是彼得·圣吉还是什么？ 搞不清楚。这是到今天为止的科学问题。

佛经上说，一个精虫，一个女人的卵脏，结合起来是不可能成胎的；要三个东西结合一起，才变成生命。就是由精虫卵脏两个一碰上，再加入一个“灵魂”，变成生命了。否则不可能变成生命。

这个灵魂就来源于知性。所以中文佛学翻译很简单，叫“三缘和合”，三个因素，才构成了生命。

婴儿入胎以后，有没有知性呢？ 现在的医学、生理学，知道婴

儿在胎里三个月就有思想了。

这一段的生命，世界上所有的学问，讲得最清楚的是释迦牟尼；孔子老子都不行。这一段是生命科学。

我们研究了觉得很惊奇，但释迦牟尼在两千多年以前，没有计算机没有显微镜，他怎么会知道？ 而且一个女性子宫向前的不能怀胎，向后不能，太冷不能，太热也不能，讲了好几个条件，好像释迦牟尼学过妇科似的。

他又说男性排出的精虫，有五种颜色，这更令人惊奇了，一般人见都没有见到过。第一流聪明的有能力的，精虫的颜色都不同，那个时代都清楚知道了。胎儿在娘胎里头三个月到五个月，已经知道外面的事，只是迷迷糊糊，容易忘记。

为什么说明这个呢？ 因为佛经上说这个知性是永恒带来的。

他说我们为什么会忘记了呢？ 对过去的印象都没有了呢？ 第一个忘记是在入胎的时候；当入胎的时候，这个动力，一搅搅得很快的时候，就丧失了记忆。

但是圣人耶稣也好，释迦牟尼也好，入胎的时候没有忘记。这等于有些人生病开刀，不愿意上麻醉药，虽然啊哟，啊哟的叫，仍然很清醒。现在科学正在追寻，世界上有没有这种人。

第二个阶段，有些很有修养的人，入胎的时候没有忘记，知性还存在。十个月住胎的时候，受不了痛苦，就忘记了。如果修养有很高的功夫，达到圣人境界的人，他在这个阶段还很清醒，对过去的记忆都清楚的。

第三个阶段是生的时候，这是最痛苦了。修养差的人，一生出来，前面什么都忘了。

诸位靠在枕头上时，好像还知道自己快要睡了，对不对？都有经验哦！等到快要睡着的时候，好像睡好像不睡，还有记忆。完全睡着时，没有记忆了。这同我们刚才讲入胎的现象差不多，这只是一个比喻。婴儿在胎中本来是坐着的，和我们打坐一样，到生的时候，那个生命的力量使他“哗”一个转身，头转向下面了。

婴儿生出来后，医生第一个动作把脐带剪断。这是现在人的处理。但是我们上古的妈妈可没有靠人，而是和动物一样，自己咬断的。

脐带剪断以后，护士戴上手套，在婴儿嘴里挖，有一大把东西在嘴巴里，挖出来丢掉。所以我常常吩咐现在的女性，要小心看看，护士把婴儿嘴巴里弄干净了没有，那个叫“胎毒”。如果有一点不清理干净，脐带一剪断，那个胎毒就咽下去了。

可是现在的医师不知道这个东西是“胎毒”，是胎儿带来的不良污染，最为厉害。我认为每人身体中都有一点这个脏的胎毒，当不健康的时候，癌症等病症就发出来了，除了修道的人以外。修道的人用十几年时间，可以把体内的毒净化，但是像清理环境污染一样，那是很困难的。

再说这个孩子刚生下来，脐带一剪断，一哭，呼吸就来了。

婴儿生下来时，只有一点大，几秒钟以内一下胀大了。实际上出生非常痛苦，“啊”一下就哭了，不像在娘胎里那个温度，又不要呼吸，生出来一接触空气，每个毛孔像插一根针一样。

你想想看，婴儿在这个时候有没有思想？没有思想的话，他怎么知道痛苦？就因为他有思想！他早就知道，不过不会讲而已。

婴儿生下来，肚子饿了晓得吃，也晓得活动。婴儿活动是玩什么？ 躺在那里玩两条腿，手不大动的。拿东西都拿不住，只蹬两个腿，他的成长在两个腿。

刚才我们吃饭以前，有人提到思想问题。婴儿天生就有思想了，不过呢，分不清楚。心理意识我们下午讲到，有根本心，但随行心、伺察心不强，也没有分别意识，也可以讲没有理性，只有知觉，直观的。

好，这个婴儿生下来受教育，我们大人要带他讲话，各种各样教育，他慢慢跟着学。这都是“污染”。所以你们学环境卫生，要婴儿不受污染，先要了解我们人类的教育；父母、社会、家庭的教育，都是后天“污染”。

中国人讲婴儿生下来，头顶上前面这里叫“囟门”。这个脑袋非常重要，现在大家还搞不清楚。婴儿囟门在跳动，他的表达只有哭叫；等到这个地方一封口，他就讲话了。第六意识分别，后天乱七八糟的思想都来了，而且都是世俗思想，拿我们现在讲的话，“污染”的思想都来了。

内容提要：
个性思想是遗传吗
宗教 哲学 科学
脑的修养问题

我希望听听你们生来的经验，死去的经验。第二位刚才说，他的太太怀他女儿的时候，放一些音乐，他们知道婴儿有些意识，所以做一些好的胎教。婴儿出来还不到一个钟头，就转过头来听那个音乐，证明小朋友在肚子里面还是很清楚的，我们做的可以影响到胎儿，所以好的胎教就可以影响孩子。

我现在讲的还是一小部分，详细讲要两三天。这位医生提的很对，我主要是告诉大家，身体可以衰老，思想不会衰老。

刚才讲到胎儿。佛学认为，一个精虫和卵脏加上一个灵魂变成一个身体，生命是两部分构成，一个是肉体的生命，一个是精神的生命；但是肉体和精神现在搅在一起，大家自己认不清楚。

人为什么变成男的，为什么变成女的，为什么这个人喜欢赚钱，另一个人喜欢做官，一个喜欢做医生，一个喜欢做音乐家，这个是个生命的大科学。

生命从入胎起，到住胎，父母的遗传有没有关系？当然有关系，但是遗传的因素只占十分之三左右。而孩子的个性、思想是自己带来的，不是遗传的关系。甚至后天教育也只有十分之几，不是

全部。所以同样一对父母，生的两个三个孩子，每个都不同，双胞胎也不同。

分析起来，遗传的影响也是很细的，母亲方面占多少？父亲方面占多少？病痛方面占多少？很细很细。

现在再讲思想问题。孩子生下来，有后天的教育；讲到教育，我自己是中国人，我常常批评，我们中国三千年的教育，现在却根本不懂教育。

三千年以前，中国传统文化是从胎教开始，只要女性一怀孕，就开始教育，有一套方法，有一套理论，非常完备的。可是现在人们把它丢了。

现在后天的教育，尤其可笑，把孩子依托给学校教育，更是最大的错误。一个学校只是传授知识的机构，真正的教育不单是吸收知识，一个人的人格思想以及道德的完善，靠知识是转变不了的。所以我最近主张“教育无用论”。这个不止对中国讲，全人类都是如此。

你分析世界上每个有所成就的人，从他年轻时的幻想，就可以看出来他未来的方向。所以教育有个原则，“性向教育”，就是根据个性的趋向。

好的教育家看出来婴儿的天才在什么方向，就向那个方面培养他。这个问题暂时也放在一边，另一个问题来了。我们的思想、情绪靠得住吗？这是个大问题。

比方来讲，一个宗教、哲学、科学，西方也好，上古的文化也好，那时教育不像现在的教育。

可是人的思想却不一样。你说信上帝，信一个主宰就得救了，

你拿个可信的东西给我看一看，看了我才信。可是上古的宗教家不准你看，也像我们这里一个牌子一样，“非请莫入”，到此为止，谢绝参观。因此产生了哲学。哲学就是人们要加以研究，研究这个主宰究竟有没有？ 唯物的还是唯心的？ 由此产生了全世界几个大哲学系统。希腊的、印度的、中国的，哲学问题来了，这是对宗教的探讨。

但是，靠人类自己的思想去探索，叫做“学问”。慢慢又发现，靠思想来研究生命的本来，思想靠不靠得住呢？ 因此由人的思想产生了逻辑。

如果靠思想探究生命的本来，先要确定这个工具靠不靠得住，因此产生对这个思想的处理。世界上有几个不同的文明，都是思想结论的冲突。

有人更聪明，说，思想是“我”造的，你认为这样，我认为不是这样，所以思想是矛盾的。于是说，慢一点搞思想，先求证，因此有科学了。靠想出来的，不对。必须试试才对，现在的自然科学因而产生了。

几千年来东西文化虽然那么多的不同，但是宗教、哲学、科学却是殊途同归的，其根本的目标一致，三位一体，各擅其长。但是现在的宗教、哲学、科学，彼此要么不相干，要么互相攻讦倾轧，忘记了根本的目标，社会当然会乱，怎么可能和谐呢！

现在科学的分类，学问思想的分类越来越细，越来越精密。早年的医生，眼耳鼻喉是一科，现在分类细了，眼睛是眼科，耳鼻喉是另一科，将来可能左鼻、右鼻都会分开。只见树木，不见森林，更不见狭义科学以外的世界。

所以今天科学发展到这里，社会问题非常大。下午有一位问到这个社会怎么能和谐起来，以我看来，必须回到哲学、宗教、科学三位一体来研究，如果照现在的发展下去，没有办法达到和谐。你做环保也好，什么也好，都是白做的。因为世界上任何一个问题，牵涉一点，就牵动整个世界。

现在还是再谈思想。刚才讲到思想是个人生命自己带来的，婴儿脑袋一封了顶，开始有意识思想。后天的思想教育越来越“污染”，人年纪大了，知识越多了，思想“污染”也越多。

我是中国人，我代表的是中国文化，小的时候我们骂这些老头子，“老奸巨猾”四个字，越老越奸诈，花样越多，越靠不住。我年轻时也骂这些老前辈，到了三十五岁以后，自己承认是老奸巨猾了。现在我八九十岁了，岂止是老奸巨猾，而且不是东西了。这就是思想的顽固，所以人生的经验越多越顽固，越来越“污染”，要想恢复到儿童时的那个天真活泼，就非常非常难。

真正的修养，是把自己恢复到儿童阶段的活泼天真，那就干净了。如果修养恢复到那个阶段，也就不怕衰老，脑筋尽管老化了，但是智能和记忆反而恢复得更好。

大家小心啊，我也许是卖膏药作宣传的，也许大家都想要，怎么样做得到？ 那是个大学问。这个就牵涉到脑的问题了。

我们把医学、科学都归纳起来，第一个是脑的科学。我们的生命是在头脑上面，看的、听的、呼吸的，都在这上面，下面没有多大关系。

这个脑神经跟着年龄而成长，以唯物立场来讲，人类的脑到何时才成熟呢？ 年轻人有时候思想脑力不到的时候，还没有成熟，

真的没有成熟。一个人要到六十岁，脑的神经才完全成熟了，充满了。但是却像苹果一样，果子成熟了，落下地了，没有了。

所以现在要研究脑，最高的修养，中国道家有几句话：还精补脑长生不老；炼精化气，炼气化神，练神还虚。

证人至少有一个，我做证人。我到现在的记忆力，比年轻时还要好，精力也更好。不过有时候，中国人一句老话，倚老卖老，故意跟你们装胡涂。

比如说，他们跟我很久的知道，六七十岁时，我的头发比现在白得多了，现在白头发少了。我现在还只做旁证，还没有正式站出来做证。

这就是告诉大家，生命靠自己保养，照那个原理，生命是可以改变的。现在还没有答复你那个和谐的问题。我看今天晚上先谈到这里吧。不过你们可以喝茶喝啤酒，夜里我可以陪你们聊到天亮。早上就不能陪你们了，要工作了。夜里生命的活动比白天要多很多倍。

（第一日完）

内容提要：
动态的人和万物
生命的能源来自宁静
打坐学宁静
生命初次的发音

诸位要喝茶、喝酒的请自便，尽量放松，自由自在啊。

人吃饱了饭，头脑就不想想事，想睡觉，因为我们饭吃饱了，胃里需要消化，血液集中胃部活动，所以脑部的血减少，就疲劳了。

今天你们大家自发地想静下来，不讲话。大家一定想，人为什么要不讲话静下来？其实静下来是不可能的，因为人要静，思想却不停。

有人提出来问我，为什么要静？为什么要学静坐？为什么要不说话？我以前带兵带学生的时候，我有个很好的处罚办法。

第一个处罚的办法，不是骂人也不打人。只要叫他两手各拿一张报纸，手平伸起来立正，站一个小时。那很痛苦啊，你们试试看。

第二个方法，三天不准说一句话。也很痛苦。

还有一个办法更严重，把他丢到一个非常空旷的山野，什么东西都没有，那更痛苦。

可是呢，理解了这个道理以后，这三个痛苦变成最大的享受

了。这是相反的道理。我可以告诉大家，因为后天生命的根本是个静态。

宇宙万有的一切活动是动态。太阳、月亮、万物都在动，这个世界如果不动，就毁了、空了。我们认为是死亡了，其实不是死亡，死亡仍是一个动态。

世界上有没有一个真正的静止状态呢？没有。所谓静态，只是一种缓慢的动态，一种延长的现象。

物理也好，生理也好，思想也好，没有完全的静态。

如果你们学物理的，学科学的学哲学的，很容易懂这个道理。所以静，是个很难得的东西。你看宇宙万物，譬如我们吃的水果、稻子、麦子、花木，是个静态的生长。静态是生命功能的一个状态。

换句话说，能源从哪里来的？是从静态来的，从空来的。所以我们在妈妈肚子里十个月的生命，是静态的。

为什么我们白天忙碌，到夜里要睡觉呢？因为需要静态。脑筋不休息不行的。

以前的宗教，人跪在那里祷告一下，或者坐在那里，心里宁静一会儿。再譬如人病了，必须要去医院，为什么呢？不是医院的医生药物把你治好，是靠自己休息过来的，药物只是一种帮助。所以说，很多很多的道理，都说明静态的重要。

这个原理中国几千年前有个人，讲得最清楚，就是道家的老子。我现在告诉大家，老子有句话要记住，你们翻译时要想一想，要准确地翻译出来。

先说一下为什么我自己有这样的记忆力，因为小的时候受训

练，喜欢看什么书都要记得，背来，都不靠本子记。这个就是宁静的修养。大家记忆力的衰退，因为事情多了，不宁静了。这是就我本身的证明告诉大家。

现在我背一段老子这个书，我讲原文，能不能翻译得很好，靠诸位了。

老子说：万物芸芸，各归其根。归根曰静，静曰复命。

老子这个意思是说，天地万物的生命，“芸芸”表示大地上的草木非常多，数不清，用来比方万物。草木的生命力在根根上。为什么生长那么快那么多？ 因为根根吸收了天地间正的力量。根是什么？ 是万物生命的来源。回归根才是静，能静才回归生命。这是讲静态的重要。

可是人的生命忘记了这个静，反而尽量用动态去消耗自己，等于世界上人类拼命消耗能源，早一点消耗完，就死亡了。

所以昨天讲到生命的来源，保持健康长寿，甚至想健康长寿，必须要学静。世界上每个宗教，学问家、哲学家甚至科学发明家，都是在静态里不知不觉发明东西。所以说，不静是不行的。

譬如刚才我讲，我的处罚要他静，受罚的人就很痛苦了。因为大家习惯了动态，自己忘记了生命的那个静态，更忘记了必须要把脑筋静下来，思想情绪完全静下来。一切的智能，如果不是在静态中，是发挥不起来的。所以刚才提到老子的四句话。

老子同时告诉你道家的修养方法，有八个字：“专气致柔，能婴儿乎。”把自己身体活动的功能宁静下来，完全恢复到婴儿状态，脑筋是清楚的，是快乐的，当然是指非病态的婴儿。

世界上这些宗教、哲学或者是一般做学问的，求静态是很难得

的。所以我晓得诸位今天要问，为什么要学打坐？ 打坐是学静态最好的一个根本的方法。

打坐，是修禅定的方法，禅定是宁静的深入，禅定的目的是开发智慧。譬如一杯水，乱搅动的时候，是看不清楚的，沉定下来就看清楚了。打坐是口头称谓，实际叫坐禅，也叫正思维修，还有行禅、住禅、卧禅。打坐不一定照释迦牟尼佛一样盘腿打坐，全世界归纳起来打坐的姿势大概有九十多种。诸位没有注意到这门学问，你现在到印度去看，有人站着，伸出一只手三十年不动，那只手完全变成树一样。印度有很多人这样一个姿势站着，很多年不动。

你们诸位应该到过巴黎，在巴黎一个地方，我看到一个人穿法国的礼服，戴一个高帽，一个手这样（师示姿势），不动，他可以摆几个小时哦。我们看到就知道，赶快给钱。你把钱一放（动作），他就换一个姿势（众笑）。他也是静态的功夫哎，我看你们诸位都做不到。

静涵盖了很多无穷的力量。印度学瑜珈，中国学武功的，学到最高处，就要练静功了。这是介绍了静。打坐的姿势那么多，我们大家要修养要学静，最高的原理，不靠别的方法，就是反省观照自己，乃至不加任何判断的观照观察自己。

我第一天给大家讲到心的问题，思想问题，有六个原则，大家记得吧？ 我再提一下，第一个叫“根本心”，这是假定的，心也是个代号哦。

像吃东西一样，当我们思想来，要吃东西，旁边有个作用，这个东西不晓得好不好吃，在观照自己，这叫“随行心”。

当我们思想一起来，要吃这个东西，第一个作用起来，第二个

作用不晓得好不好吃；第三个作用跟着来，该吃不该吃，还要看看人，自己观察的分别，就是起了第三个作用"伺察心"。

第四个作用，决定可以吃，我要吃它了，决定吃了，这是"确定心"。

第五个作用是"总摄心"，把这几种统归合起来。

第六个作用，真的好吃，我还要带给我女朋友或男朋友吃，这是"希求心"了。

现在逻辑分析告诉你，当我们念头、思想起来，同时具备六个作用，一般人自己都不知道。

现在让大家静，你们自己约定不说话，我看大家蛮痛苦的，这是"冒充"，心里不晓得讲了多少话，这样说是笑话，对不起哦，冒充静态是很痛苦的。

讲到这里，再回到昨天晚上的问题。诸位还记得我讲到一个婴儿生下来囟门仍在跳，会跳的时候，不会说话的；等到头顶不跳了，开始讲话了，开始发出声音了。

世界上所有的生命，第一个发音是什么呢？是一个"阿"。这个声音里头有大科学了，为什么第一声是"阿"？这个我们暂时不讲。

当小孩开始讲话的时候，意识已经形成了，思想的复杂是后天的污染造成的。父母的教育都是"环境污染"，父母、家庭、社会的教育加上学校的教育，一点一点慢慢累积起来。越老思想越多，老人的思想非常复杂，我们昨天也讲到过。

我们一个思想发动，有多少个痛苦烦恼？在过去、现在，古今中外学问几乎没有一个人能讲得清楚。有一个人讲清楚了，就是我

们这位老师——释迦牟尼。

他说我们这个人思想一动，这样弹指一声之间，有六十个刹那，刹那代表时间。一弹指的时间我们的思想有九百六十次转动。释迦牟尼告诉我们，一昼一夜，我们的思想转了十三亿转，刚好是我们中国的人口数。他不是随便讲的。

现在研究心理学、医学，还没有到这样的程度。有一点，你们自己都可以理解得到，譬如他们两位一边听，一边写字，念头都转了好多次，又写字又动脑筋，又看，都在转动。当我们写这一行的思想时，其他的思想也有很多很多。

譬如你们都是当领袖的人，你们都是菁英，经常在办公室里想一个问题，其实问题没有那么复杂，但就是要东想西想，都是在乱想，这是浪费精神、浪费生命。

我还要转，他让我不要转了。我只好把十三亿切断了（众笑）。大家先休息一下。

第六讲

内容提要：
静态达到极点的现象
静的功效
老年人的静

（大家先静止片刻）

这不是真的静，是假的。但是，这个假的静也是真的，不是说笑话，只是说时间很短，一点点，很短暂，但也是真的。

刚才提到老子讲的，生命的根本是在宁静中恢复的。我可以告诉大家，静态到了极点，能知过去、现在、未来，所有的事都知道。

但是有一个条件，是要真的在静的状态，那时所有的快乐痛苦，所有的感觉都忘了，没有了身体，人和宇宙合一了。所以世界上讲先知啊，什么预知什么神通，不是假的，都是真的，那是由静态来的。

但是真的能够静，有先知有神通的很少，多半是假的。世界上很多有预知能力、有神通的，我给他一个绰号，是“神通二号”，中国话叫“神经”，就是精神状态。因为他没有真达到静的境界，达到真静，智慧开发了，如果学科学学哲学，求学问，统统不同了。因为生命的本来，原本就是与过去、现在未来相通的。我昨天已经把这个原理告诉大家了，你们没有注意。

把乱的思想切断了，我们大家静默一分钟，做得到吗？ 做不到。因为我们讲一分钟，思想已经乱了，然后讲静默，越要静就越会想。

不静默还好，一静默下来，这里痛，那里酸。等一下吃饱了，上面“呃”，下面“扑”，好像静是非常不好。其实刚才讲的现象，就是生命的现象，等你静下来，它都给你清理干净，可是自己习惯上不知道。

譬如你们都有做事的经验，有时候处理一件困难的事情，一件复杂的事，忽然自己的思想说，这样做可解决问题，那就是静态的作用。那个决定是静态来的，就是刚才讲的“确定心”。

所以你处理复杂困难的事，就要静下来什么都不想，你越想越把自己的脑子转了起来，所有的神经都转起来，最后不死就病。因为这个思想，这个意念很难使它静下来。

佛学上有个方法，《金刚经》上记录下来一个问题，心怎么静下来？ 我用白话讲出来出版了，后来她(指一位美国女士)翻译了。现在我在为她推销生意了。可见我做推销蛮不错的(众笑)。

所以说这个心本来是静的，你就是不认识自己的静，那是非常大的错误。

不过话说回来，静有那么大的功效，但是我们修养的人，包括宗教家都做不到，为什么？ 是物理生理的作用，物理的世界是没有静的，都是动的，包括太阳、月亮。譬如我们看一座山，这个山有没有动？ 其实山在动，它在长大，有时候瘦有时候胖，它还移动，也都在呼吸。植物也是这样，都是动态，整个大地都在动。

但是真正动态的能源后面是静态。现在的大科学家知道一点，

但也不敢肯定。我们所讲的静态，是把动态的拉长放慢，是相对来讲而已。我们人为何静不下来？ 是物理生理作用。每个细胞、神经、心肝脾肺肾都有影响。

譬如肝不大健康的人，脾气很大，或者是很内向，或者非常悲观。这个情绪的影响使人静不下来。譬如肺部不好，胃部的东西多了，懒得用思想，尤其是“酒足饭饱”时，实际上那个是心里最动乱的时候，动乱得没办法，里面都是动态。

真的静态是宁静下来，没有思想，也不是睡眠。要绝对身体健康的，才达得到那个程度。所以你静下来觉得思想很乱，尤其年纪大的要注意，你已经进入病态的状况了。

到了相当的年龄，然后静了，那不是真静，是脑子不会想了。老年人到脑子不会想，想什么？ 专门想过去的事。

所以你和老年人相处很麻烦的。人到老了，跟你讲一千次都是过去的事。现在的事都不知道，知道的都是过去的事。这是一种心理状况，年轻人光想未来的，很少想过去的，前途是无限的希望，无限的理想；到老了，就专想过去。

我今天听到你们做了很好的反思，不讲话，禁语，这是对生命修养基本的一个好路子、好方法。

我想大家有很多疑问，我会告诉大家一个答案；至于真要学发起生命的功能，发动智能的力量，那是专门的方法，不是短时间能够讲完的。这句话是吊胃口，吊胃口是下次还有好吃的东西。

（第二日完）

第七讲

内容提要：

光的问题

音声瑜珈

笑与音声

（某师为大家唱念华严字母）

刚才应你们的要求，听了一堂音声瑜珈。音声瑜珈很古老，是以前人类音声字母的来源。现在我们自然科学只晓得光速，认为光是世界上最快的，光的生命是永恒的。

但是大家知道，我们前面看的是不是光？我们白天看到天是亮的，晚上看不到，晚上有没有光？一般人认为夜里没有光，这是大家错误的观念。白天是光的明色相，晚上是光的暗色相。蓝色是蓝光，红色是红光，各种各样的光是光色，而那个光的能是看不见的。

光能的排列变化不同，所以看到的颜色就不同。譬如大家看我衣服的颜色是蓝色，如果来做科学测验，你们每人看这个蓝色有深有浅，程度不同。

我有一次到了一个纺织染色厂，正在染蓝色的布，我看他们放的化学原料两种不同。在东方蓝、中国蓝、亚洲蓝的蓝色里，要放点青色，差不多黄种人是这样看。可是给白种人看，这个蓝色里头要放点红的。因为眼睛不同，看色素不同。这些都是色，不是光，所以我们看宇宙间的光，每个人的观感都不同。科学晓得光，光年代表时间，快速、延长、流转。

现在自然科学只晓得光速，究竟声音的速度比光速是快还是

慢？现在还是争论。譬如我们刚才听这位法师唱的“华严字母”，“阿”……这个声音过了以后就听不见了，实际上声波还在转，因为转得太大，我们听不见。这是自然的原理，所以我们几千年的文化里，老子讲过一句话：“大音希声。”最大的声音我们的耳朵反而听不见。譬如银河系统外面的声音非常大，我们听不见。那么现在自然科学上光速和音速哪个快，还没有定论。

了解了音声瑜珈就知道，它同人类声音关系非常大，我们人类差不多七八十种语言，声音虽不同，都是表达一个意思。但是，文字、语言并不能够代表一个人的思想。譬如我们讲话，光靠声音，大家真的懂了吗？还要靠表情才行。譬如我们看到一个“阿”字，很高兴的样子，全体每个细胞都表达高兴。譬如看到可怕的，“呃”……(师示恐怖状)，要整个形体的表达才能懂得。所以人类的各种语言、文字并不能充分代表人的意思、思想。假使语言文字可以代表人的思想的话，人和人之间就没有误会了。可是人与人之间有很多的误会。就像他们几位的翻译，是不是我的意思，也不知道。所以大家听一个人讲话，像学校老师在上课，一百个人听课，一百个人的理解都不同，差别很大。所以世界上文字、语言是并不准确的一个工具。这就说明人的思想、意识形态非常可怕。

这三位是我们翻译委员会的委员，不晓得翻对了没有。我们中国唐朝有位到印度的留学生，叫玄奘大师，他就讲到翻译的困难。他说翻译文字等于小孩子吃饭，像我小时候没有吃过牛奶，靠妈妈把食物嚼碎，一口一口喂给我吃，我是这样长大的。大师说，翻译就像好的东西都给妈妈吃掉了，给孩子吃的都已经是渣滓了，所以他们几位翻译出来的都是渣滓(众笑)。

刚才这位师父在演唱、示范音声法门。昨天讲到宁静，好的音声作用懂了，自然就会宁静下来，你的思想、情绪都会回到非常宁静的境界。她刚才唱的声音是“阿”，“阿”字非常重要，我先告诉大家，整个世界上的生命，不止人，所有的发音第一个都是“阿”。一个小孩子生下来都是“阿”，狗叫“汪汪”，也是“阿”音变化的。“阿”是开口音，生命最初发出的音。

因为彼得·圣吉应大家的要求，希望讲音声法门，希望不要牵涉到宗教。但是我的学生里头有神父、牧师、修女、和尚、比丘、穆斯林什么都有，所以由这位师父示范。

有一个话你们很不好翻译，中国朋友问我，你究竟信什么教？我说我什么都不信，信睡觉。实际上，我什么教都信。因为所有宗教的最高的原理都是通的，真理就是一个，如果有第二个，就不是真理了。譬如佛教经常讲“阿弥陀佛”，第一个字是“阿”；譬如基督教的人，祷告完了说“阿门”；伊斯兰教的神职人员叫“阿訇”。所以说音声是统一的，不需要讲话，一个音声就是共同的语言。假使我们坐在这里，外面有个人叫“阿”，我们全体都会往那里看了。

音声同诸位的健康也非常有关系，有三种音声是所有声音的根本音声，后来变成瑜珈，也就是佛教密宗的咒语。

这三种音声就是“嗡，阿，吽”。“嗡”使脑神经震动，是宇宙物理世界最初形成的音声，“嗡”带鼻音，震动整个脑部的，假使头脑不清楚或者头痛，你就念“嗡”，它会有震动治疗效果的。

“阿”是胸部、肺部的声音，所以人很难受的时候，“啊哟”的叹气，痛苦感叹的时候，一定念“阿”。因为它把肺部的碳气、

烦恼统统发散。所以你念"阿"字会对身体很好。早上起来，很烦恼的时候，那就站在那里，脸上笑，念"阿"，嘴巴不要管呼吸，它自然呼吸回来，你的痛苦、烦恼、很多病都会出来。可是你这样做时，要学会一个动作，非常重要，嘴巴张开笑，因为脸上神经都会拉开，脸上神经拉开你就会开心，"阿"……你声音发展下去，思想不要动，会感觉身体内外都是一片光明。

这个声音和笑非常有关系，大家先学会笑，不会的每天把脸拉一拉。所以中国的道家做功夫有句最好的话，"神仙无别法，只生欢喜不生愁"。我看你们诸位，很多都很严肃，我们中国土话讲，这些脸都是"讨债的面孔"。所以人与人之间一笑，很多事情都解决了。

我以前常常告诉这位美国外交官艾德，他家三代都是外交官，他也蛮严肃的，我每次看到他都要他笑。外交官更需要笑，很不高兴的时候也要笑(师示笑脸)，很重要。

所以念"阿"字，要开口念的。脸两边神经不开，脑神经就展不开了。

人家说南老师真好，他那么大年纪看到别人都在笑；什么笑啊！ 我是在拉自己的神经。你把自己脑神经一拉、放松，就很少生病，而健康长寿了。

刚才讲了两个音："嗡"，头部震动的声音，带鼻音的。所以你到西藏看到喇嘛念咒，尤其晚上庙子上念，满山都震动了；"阿"字，刚才也讲了。

"吽"字不同了，是丹田发音。生命震动的声音是从这里来的，由下面的力量提起来。"嗡，阿，吽"。身体不好的人讲话是

无气无力。

现在静下来，我请某师再唱一遍，自己宁静下来。

（某师唱诵华严字母）

诸位在自己的心境上可以不动。

音声瑜珈你们可能没有经验，我告诉你们经验，当夜深人静，一个人在高山顶上或者在大沙漠里，自己这样一唱，非常宁静，眼泪不晓得怎么就会流下来，不是悲伤也不是喜欢，那个无比的宁静的舒服，身体每一部分都自然打开了，心里的痛苦、烦恼什么都没有了。拿中文的形容：空山夜雨，万籁无声。只听到空山里雨拍打树叶的声音，别的什么都没有。那是寂寞的享受，不是钱财能够买得到的。

所以我的结论告诉大家，人生最高的享受是寂寞，不懂得寂寞的享受是没有用的。

讲到这里太严重了，先起来喝杯茶，休息一下再来吧。

第八讲

内容提要：
东西文化沟通的诸子百家
身体瑜珈的武功
武功　气功　内功　道功　禅功

因为彼得·圣吉我们认识比较久，他有些偏爱，晓得这里乱七八糟的东西很多。刚才讲音声方面，中国文化实际上在过去几千年，已经融汇了印度、阿拉伯、埃及，及一小部分希腊的文明，所以形成了中国文化，叫做“诸子百家”。譬如大家晓得孔子，在那个时代和释迦牟尼、苏格拉底，差不多同时，相差只有一百年左右。

我有个新课题现在还没有人做，自己也来不及做，非常有意思，这个世界太阳从东方起来到西边下去，一百年中，东方出来了什么事什么人，西方也出来了什么事什么人，好像世界的学者，并没有人在这方面研究的，这是人类学发展的一个大方向。

像我小时候，看到这个世界非常有趣，是两个老太婆在管理世界，一个是英国的伊丽莎白，一个是中国的慈禧太后，外搭一个被日本人暗杀了的韩国的明成皇后。然后是丘吉尔、戴高乐、罗斯福、蒋介石、毛泽东。一百年后都没有了，后面不知道出了哪一个

英雄。

中国文化过去几千年，融汇古今中外的东西非常多。刚才讲到音声瑜珈的问题，只是报告了一点，实际上内容非常丰富。

本来今天下午的课是继续昨天晚上关于个人修养和事业方向，这个大题目没有完，忽然岔过来提到音声瑜珈，既然讲到音声瑜珈，这两堂课就改变一下。

听说你们上午看了印度的身体瑜珈，对不对？还有呼吸瑜珈，那个就比较高深了，后来到中国演变成气功。当我在海外听到大陆普遍流行气功，我就觉得很好笑，中国文化怎么变成气功了呢？中国文化是文和武两方面的。

文的方面姑且不谈，中国人是永远爱好和平的，在什么地方证明呢？就在中文的这个“武”字。

什么叫“武”？从二千年以前中国人解释，“止戈”为武，戈是武器，止是停止。但是人类如何才能永远停止打仗？只有以武器来阻止武器，才不打仗。

所以中国文化几千年，始终不肯去征服别人，只有抵抗侵略。

这个“武”字是“止”和“戈”二字合并，意思是停止战争。但是中国也发展战争的技术，等于一颗钉子打到木头上，拿不出来下不去，只好拿另外一颗钉钉下，把它打出来，就是这个道理。

所以中国的武功，由体能的活动、身体的瑜珈，变成武功，变成少林拳、太极拳等等。中国真正武的方面，由身体的武功变成气功，就是练“安那般那”；然后变成内功，就是打坐，静坐的内养；然后变成道功；最后是禅功。

今天下午，彼得·圣吉提议，又要听声音又要练瑜珈，晚上再

接着昨天的话题谈。

现在请某师到前面来给大家表演武功，他是少林寺的前辈。

（某师在广场表演武功，大家观看表演。）

（第三天完）

内容提要：
修金温铁路的理念
银行与贷款
人生的目的
生是生 命是命
生活与生存
四种理论的影响

某问：您回来大陆多久？

怀师：当时我在香港没有回来，李素美总经理先代表我到大陆来。我在大陆第一件事是修铁路。一百多年没修成的铁路，我五六年就修好了。

某先生：为什么您作为一个精神领袖，会去修铁路？

怀师：因为我在美国的时候，中国政府已经派人来看我，那个时候还没有开放，准备开放，希望我回来投资。我说我没有钱，真的没有钱！只有些有钱的学生。可是政府知道，你只要号召一下，这些有钱的学生都听你的。李传洪、李素美都有钱，他们都是跟着我的。

我说好，那时内地电灯都没有普及。我说我回来投资有几个方向：第一恢复农业经济，一个国家民族发展，基本的经济在农业，尤其是中国，中国是农业立国的，不像希腊，是以商业立国的。我说我要发展农业，我要投资做肥料；第二，假使不做农业投资发展，我就做水利电力投资；第三，发展交通，中国的公路、铁路不够。不做别的生意，而且投资不想赚钱，只想帮助国家社会。

我提出来四句话：共产主义的理想；社会主义的福利；资本主义的管理，中国文化的精神。

所以当时那个人说，你家乡有条铁路，二百七十公里，叫金温铁路，可通上海通达全国。他说，现在你去修。我说，好啊，但我一毛钱没有，我就跟李传洪、李素美说，马上给我筹备三千万美金。他们笑着说：五百万、一千万还容易，三千万好难喔！ 我说，没关系，有五百万我就可以修了。

但是你知道吗？ 中国的铁路从慈禧太后开始，到现在，都是国家修的，不可以私人办。不像美国，美国的铁路是个人的，像欧洲又不同了。

我说好，我回来修铁路，但是我提出来的四个条件中，我就用资本主义的办法，把这条铁路变成公司。我的意思要想把中国清朝以来所有的铁路，整个变成公司化。就是这样回来开始了。同学们都担心修不好怎么办？ 这很简单，干得好就干，干不好就拉倒嘛。

我修铁路是注册公司，公司是股份制，我占百分之八十，政府占百分之二十，这个条件多好啊！ 这个条件都是李素美争来的。你看她人小小的，实际上争来也不是为自己啊。我说，修完这条铁路就还路于民，还给全国的老百姓，我一毛钱不要。本来修铁路我花钱哎！ 每个铁路车站的地方，把那个地圈一圈，可以盖房子、修商场卖，赚钱是在这里！ 可是我最后一切都不要。

现在你们问起这个，我跟你们讲，很好玩的，当年完全是商业行为，后来动工了。

我问他们，“铁路为什么要我来修啊？ 你们自己修好了。”他们说，“现在政府没有钱。”我说“我也没有钱，老百姓有钱

啊。”“中国老百姓很穷。”我说“一个人十块钱就有了。把沿线的铁路分成很多股，十块钱一股，每个老百姓有十块钱就买一股。这个铁路沿线是两千八百万人口，十块钱一股，也不少钱啊！”

可是十几年以前，股份制没有深入，所以他们说“不可以啊”。我说“什么不可以？我也不要老百姓的钱，这条铁路修好是你们的，就是还路于民。我先投资的股本，你再还给我，不是就行了嘛。”

中国人最注重自己祖宗的坟墓，修一条三百公里的铁路，我最担心不晓得把人家祖坟挖了多少，这是不得了的，这不是政府的问题，是老百姓的问题了。所以，铁路修好到现在我都没有去过，我怕老百姓打我，因为把他们的祖坟挖了。

可是中国的老百姓非常好非常善良，这条铁路一共挖了坟墓一万六千多座，没有一个老百姓反对过。这个道理是什么？老百姓的愿望，愿望这个国家发展，宁可牺牲了自己。这就看到老百姓的心愿，真的需要这条铁路。

我是又害怕又高兴，中国老百姓真了不起！结果挖人家一个坟墓，给他搬迁费五十块钱，没有一个老百姓反对，规规矩矩都迁走了。

其次，我主张不能修普通的铁路，要修高速铁路。当时也不懂什么叫磁浮铁路。这都是李素美总经理去的，签字也是她签的。人家说这个南怀瑾很了不起，怎么派这么一个乡巴佬一样的女孩子，讲话慢慢的，看上去就好像很受欺侮的样子，其实她最聪明、最能干，都是她签字盖章哦。

我就这样莫名其妙六年把铁路修完了，现在通到上海，生意好

得很。

最后修完了，我一个股权都没有，我做到了还路于民。我本来要把铁路的股权还给沿线所有的老百姓，结果我还给政府了，因为政府投资我也投资，他们要求我向外国政府、美国国会借钱，我把这个任务又交给李素美，我说你去和美国的银行交涉吧。但是政府给我的条件，利息只能有六厘。你们中间有做银行的吧?

李素美去交涉向美国的银行借款，花了很多时间办手续，向外国银行交涉，起稿写计划就花费了三十多万美金!

结果一个美国银行家来，和他讲好利息六厘。我告诉素美约他来吃饭，我在香港都不出去吃，太麻烦了，还是像这个桌子一样，约来吃饭。

那个银行家到香港来了，吃完了饭，请他喝茶，我说“你愿意借钱给我修铁路，利息只有六厘。我修铁路没有钱，不过也不想向你借钱。你看一个向银行借钱的公司，花了很多人力、物力，写表格、资产预算哪、财务会计啊，钱还没借到，这些就花了三十万美金，划不来啊！ 世界上现在没有银行家哎，你不是银行家，你只是银行的老板、总经理哎。”

七八十年前，我看到过真正的银行家，“现在你们的银行都是听董事会的，你来了，我招待你，今天晚上一餐饭吃了三千块。然后你回去写报告说可以投资，你再派四个人来视察，你派来的人我还要沿途招待，请你吃饭、住旅馆，拍你的马屁让你高兴，然后你一趟还不够，还要考察四五趟。四五趟观察完了，总经理还要向董事会提出报告，我这中间已经花费了一二百万了。董事会批准给我六千万，花费已经用去很多很多了，还要加上利息。所以，很对不

起你，麻烦你从美国来，我不借钱了。”

那个银行家一听，“你怎么那么清楚银行啊？”我说我小时候家里也是有钱人哎，中国乱了一百年，打仗的时候，银行倒了，我的钱没有了，我当然清楚银行了，所以我说银行是靠不住的。

可是铁路还是修了。由于百分之二十是政府的股份，我说这一部分你们政府去借钱吧，政府向公家银行借钱。

所以我修这条铁路，没有派过私人去，李女士是总经理，代表我签字而已，她也没有去看。我更没有派亲友或学生去，统统是政府的人执行。

路快要修好了，而且我有个条件，沿途种树，将来树长大，火车都在森林里开，环境保护就做起来了。修铁路的工程师告诉我，不行哎，火车要转弯的，你树那么高的话，火车看不见路！我说：你欺负我没有学过工程啊！你那么笨吗！火车在转弯前十公里就种矮树嘛，不就可以转弯了吗！他说：哦，对对，你怎么都知道啊！我和他一样，做梦就想到了嘛，这很简单。

你们看到我在庙港这里搞了六年了，这个地方我很痛苦，可是铁路呢，我六年已经把它修好了。因为没有人去，好办。

人家都说一定修不成的，最后，铁路修得差不多了，我拿回了本钱，利息不要，就修了这么一条铁路，就那么简单。但是我们现在都没有特权，我要去买车票的时候，还是要排队等的。

为什么做好事，我做得到，大家做不到呢？是什么道理？如果不想为谋私利，真正天下为公，谁都拿你没办法。所以，修这条铁路如果派我的学生或者派我的某个孩子去，那就不得了了！

我什么事情都是玩，这件事情也是玩的。

真正做好事，无私，是不怕的。可是有个条件，把握时间与空间的机会。这在一二十年前可以，现在让我修一点铁路我都做不到，时机不对了。现在为了大家修行、上课，这里这个地方六年还没有完成，这个道理就给你们作参考了。

故事讲完了。喝茶，喝茶。记住，做好事绝对要牺牲自我，无私，不想占便宜。至于说银行，太可怕了，会计师也很可怕，美国现在三大祸害：律师、医师、新闻记者。不止美国哦，你们西方社会，这三大祸害都有的；我们中国人不清楚，偏要学这个，学了这个真糟糕。那位美国的大律师吴先生，他最清楚，让他报告一下。

某客：老师，我刚跟彼得·圣吉谈了半天，中国自己没有文化精神的话，自己不创出东西的话，是没有出息的，是不是？

南师：没有出息的，最好学我修铁路一样。他是彼得·圣吉的好朋友，北大的环境保护学院的院长。

我们大家喝杯茶，我们继续，明天就结束了，我要告诉你们的话很多，一节一节都断了，下午打拳都打断了。我们马上继续，讲我们昨天晚上的本题。

昨天讲到静，一个修养的根本，诸位当然都想做到最高的修养，我们先讲一个问题，让我算算，六十多年以前了啊，在二次大战的时候，我在峨眉山闭关下来，才二十几岁。四川大学的哲学系主任叫傅养恬，很了不起的一个哲学家，他这个人很滑稽的，经常穿个长袍，拿个烟斗，非常有意思的一个人。他有一天来告诉我，要我去讲课，非去不可。我问为什么？他说：你悟了道下山来，应该给我们四川大学先讲，因为川大哲学系在大后方是第一位。

因为我们是好朋友，经常开玩笑。我说：好好，明天下午我一

定来。听说四川大学在成都的望江楼，风景非常好。

我年轻就吊儿郎当，讲好听点是浪漫。一到就上课了，很多老前辈都坐在那里，我讲课素来有个毛病，不喜欢有题目，看到现场随机讲。我一到就说：哎，我今天来吹牛。我素来把上课叫“吹牛”，这些人都是会吹牛的。一个年轻人讲“吹什么？就吹人生的目的吧。”我说“哟，这个很严重哎！”

那一天我还记得，我说“你这个题目出得好！”第二句话我说“你这个年轻人题目也不会出，这个题目不是题目”。

首先以逻辑来讲，什么叫“目的”？譬如这一次，彼得·圣吉和诸位到中国，到这里来为了一个目的，到吴江庙港，这里有乱七八糟的房子，里面有个古里古怪的南老头子，来听他吹牛，这是目的。人生的目的是个哲学的大问题了，请问，有哪一个人是从妈妈肚子里光着屁股出来说，我是来干什么的！有没有？没有。

世界上许多人是以人生享受为目的，人生以什么为目的，有很多的理论，这都是放狗屁，学者们乱吹的。干脆让你们笑一下，我讲的放狗屁是有典故的，很高的学问啊。

中国三百年前的清朝有个大学者叫纪晓岚，乾隆皇帝让他把中国所有文化汇编成书，叫《四库全书》，他是总编辑。他不大写文章的，人家问他，你为什么不写？他说，几千年的文化都给别人写完了，我写什么啊？！他的学生都很了不起，都是学士。有个学生写篇文章，叫另外一个同学拿去给他看，他一看，批了“放狗屁”。这个同学看了，不好意思拿给写的同学，然后，另外一个同学问了，

“老师啊，他的学问很好，你为什么这样批啊？”

"我这么批，是第一等啊！如果不好的文章我就批'狗放屁'，最不好的我批'放屁狗'，我这样批他是第一等啊。"（众笑）

现在回转来我们的题目。这些人讲人生以什么为目的，都是放狗屁，没有道理的。

以逻辑本身来讲，是不合逻辑的。但是你这个题目很合逻辑，我又回转来讲，为什么讲你合逻辑？因为你本身的题目就是答案，题目是"人生以什么为目的？"答案是"人生以人生为目的。"没有理由，毫无理由。

前天我给你们讲的：莫名其妙地生来，无可奈何地活着，不知所以然地死去。三个阶段。

这是一个现象，我们人一定不甘愿的，自己认为有个目的。因此要认清楚，什么叫人生？这就产生两个问题了。首先是生命的意义是什么？以中文来讲，生命是两个东西的组合，万有存在的东西，包括草木、动物、一切生物，这叫"生"。所以，佛称一切生命叫众生；什么叫做"命"呢？命是有思想、灵魂的叫做"命"。

这个引出和你们英文文化不同的两个中文概念。这是生命的组合，换句话来讲，好像是二元论的生命，实际上不是二元论，是一元论。生命后面那个能，分成阴阳两个组合，它的作用表面看起来是二元，实际上是统一的，也就是哲学上讲的"心物一元论"。要研究这个生命的来源，就是我们这几天讲的，人怎么样投生等等，因为时间的关系，暂时不讲下去了。

这次诸位来，不要忘记我提到的"生命科学与认知科学的综合"。这个问题是刚刚起头，没有讲下去，将来再做讨论。现在讲生命意义的问题，生命看着像是没有意义的。然后问，我们活着生

命的价值是什么？ 这个问题更大了。

中国文化对于生命价值，是我们从小记住中文的两句话：生有轻如鸿毛，死有重如泰山。

中国文化的教育培养一个人的人格，对于生、死的看法是两个方向。如果说，没有意义的生命活下去，可以牺牲了，叫“生有轻如鸿毛”；有意义的死应该去死，叫“死有重于泰山”。所以中国文化的精神影响了东方世界，就是过去以中文为主的国家，包括日本、韩国、越南、泰国、东南亚一带。所以它教育做人要忠与孝，忠臣孝子。

尤其知识分子注重节操、品格，换句话说，是轻视生死，也非常重视生死。这是生命的意义与价值。这个问题讨论下去也很严重。

其实生命活着是生存问题，再其次是生活的问题，现在全世界人类在这个科技文明的社会里生存，在全世界受经济、金融影响的环境中活着，大家只为了生活忘记了生存，生存的意义和生活的意义完全不同。你们诸位担心的，也是和我们担心的一样，你们诸位都是为人类生活的问题而担心，再进一步是为人类社会、国家之间的生存而担心。但是全世界人类在今天的文化思想方面，完全是个空白，忘记了生存的意义，忘记了生命的价值，想再进一步讲生命的目的，那就是个大问题了。

所以这几十年当中，我经常给中国的同学们讲，十九世纪的下半期到二十世纪，知识分子每个都交了白卷，因为世界上需要文化精神的中心领导，这个时期内文化都没有了，交了白卷。我常常说，大家都在跟着转，是四个西方文化的理论在转：

一个是达尔文的进化论，进化论甚至讲人类是猴子、细菌变的；我说，达尔文的祖先是猴子变的，我的祖先可不是哦！这是个大问题。进化论的“物竞天择，适者生存”观念，也影响了世人不择手段地过分竞争。这是达尔文的思想，影响了这一代的文化。

第二个问题是弗洛伊德的性心理学，影响了这个时代，特别是妇女性开放以后，非常非常严重。以我所知道的，年轻人在计算机网络已经结婚了一百次，性交了一千次都有。我们有位同学专管艾滋病的，艾滋病还是小事，将来都是性无能的病。现在美国也好中国也好，据我所知，不到三十五岁的男女，很多都性无能了，这个脑子完全堕入时代科学的幻想境界了。

第三个，马克思的资本论。关于人类贫富的分配，科学与哲学的问题，影响了共产主义、社会主义。不是讲它不好哦，是讲它是个趋势。

第四个是美国人的杰作了。现在全世界的金融、经济的观念都受凯恩斯“消费刺激生产”理论的影响。过去的西方包括欧美与中国的文化，是以勤劳节省理念为主。自从“消费刺激生产”理论出来以后，产生了今天工商业的过分行为；金融的各种现象，对于物质的浪费、环境的污染都是不可控制的，没有办法阻止的。当然，最好的消费刺激生产就是世界大战，战争的消费是最厉害的！现在全世界都是商业战争。为什么说是商业战争？好听一点是争取市场，不好听讲是争取工商业的战场。而且在这个理论影响下，各行各业都在千方百计引诱别人消费，将生存生活的理念彻底引到奢侈消费的方向，使大众感到生活代价很高，活得很累，烦恼很重，全世界都被催眠了。

今天的世界是这四种理论在转。

所有西方的固有文化推翻了，宗教、哲学等等都站不住了。东方国家的固有文化也推翻了。这个世界的演变，要如何重新再把文化建立起来？这就是我们大家知识分子的责任，这个不是金钱能买得来的。所以我们现在活着的生命价值、意义是要向这一方面去努力。

可是现在大家迷糊了，只为生活去努力，忘记了社会群众的生存问题，更忘记了生命的意义，所以这个问题讨论下去的话，要从中国的《大学》、《中庸》内在的修养开始了。这个时间就要很长了，不是这几天就可以谈完的。

我要补充一下，什么叫生活？我们这边都是中国新一代企业界的菁英。但什么叫企业啊？什么叫职业？他们很多人都不知道，只知道一个赚钱。这不是企业家，企业、职业和事业有大差别。有些人常常问我，“你做什么事业啊？”我说“我做生意啊。”“你做什么生意啊？”我心里马上红笔一勾，这个家伙糊里糊涂。中国文化讲事业的定义太难了，这句话在《易经系传》里孔子讲过，说“举而措之天下之民，谓之事业”。比如说我修铁路；比如说大禹治水，比如说一个科学家为人类发明创造物质文明。“举”是一个动作；“措之天下之民”，使社会、人民得到安定。这样的事情叫做事业。

我们开公司、工作，这不叫做事业，这叫职业。中国文化形容职业是三教九流，各行各业。所以我们可以看到一个国家社会衰落的时候，文章中就有“百业萧条”四个字，是讲社会经济的衰落、萧条。

所以现在我们做生意发财、钱很多，还谈不上是资本家。譬如人讲资本主义，我说资本没有主义哎！

资本、钱财是个实力的观念，没有错。等于人生以人生为目的，资本也是以资本为目的，它自己没有主义、不管你社会主义、共产主义，任何一个思想必须要用到资本。“资本家”这个名称我也不认同，请问以多少钱为标准，可以称做资本家？ 这些都是空洞的名称。

真正的事业是为人类社会生存而做的。普通我们做的包括诸位，都是为生活不是生存，是一种职业，即使做皇帝也是一种职业。我给你们讲一个你们没有听过的，中国文化里的一句俗话，所谓“三教九流”。“三教”是儒、释、道三个宗教；“九流”是把职业分为九种：

一流皇帝二流官——第一等职业是做皇帝，二等是做官。

三僧四道五流医——僧是喇嘛、和尚，是三流，道士四流，医属五流。

六工七匠八娼妓——六流是工人，七流是匠人，娼妓八流。

九流书生十乞丐——书生是九流，叫花子十流。

很好玩吧？ 我们学哲学的人仔细一想，哟，这个分析得很了不起，这叫职业平等。所以前些年叫知识分子“臭老九”，是从这里来的，是有根据的。

你注意，在这十种职业里，有两种人没有，很奇怪；没有商人也没有军人，这两种人还不入流。另一个哲学观点就是，中国文化思想里反对军人，同时，儒家传统的思想是轻商的。所以这些都是职业，这叫生活，不叫生存，也不是人生的意义。

有人把它搞错了，以为是阶级观念，这不是阶级，是生活及职业的分类，与生存的目标及生活的意义完全是两回事。

因此，回转到我们昨天晚上所讲，首先是修养，为什么要静坐、为什么要不说话，去反思？这是为了追求生命精辟的东西了。

所以昨天彼得·圣吉要求你们一天不讲话、反思，你们可能觉得他似乎很奇怪，我特别替他说明一下。

思想怎么宁静下来，是不是大家真想体会一下？这就要明天研究了。

（第三天完）

第十讲

内容提要：

自然变化的规律

反省自己 认识生命

科技带来的烦恼

墨子及科技

站在墨子与杨子之间的人

诸位，我们大家在一起玩了四五天，我看诸位的心情和我一样，按中国的成语来讲，叫“临别依依”。两个中文字“依依”，就是舍不得分开，分开了又分不开，不分开又必须分开，所以叫“依依”，是临走以前的感想。

我本来有很多的话和大家讲，第一句话：很抱歉。抱歉是因为我要说的太多了，所以讲的都是有头无尾，没有结论。今天晚上我想给大家归纳一下，你们诸位都是救世主的心情，都想对社会、人类、国家有贡献，你们担心的就是人类社会的能源问题、环保问题，未来的饮水问题等等，都是一些大问题；未来人类的战争是为水的战争，很快就要来了。第三个你们诸位担心的，以现在的工商发展，地球的物资消耗太大，将来会出大问题。这都是你们诸位担心的问题。

如果我算是一个人，我会非常感谢大家！因为大家为人类在担心，不晓得会变成什么样子；但是我这样的年纪不算人了，因此我们综合这几天的讲课，告诉大家，整个的人类文化以及一个国

家，一个社会、家庭、个人，有一个自然变化的规律。

世界上没有不变的事，所以开始我就提出来，诸位所担心的，是人类文化的一个演变，这种演变结果的好坏很难下定论。这是第一次先提的问题。但是我想告诉诸位，在中国文化里头，关于人类的演变，整个世界命运的改变，有一个数术的规律，一般人都不知道。可是要把这个数术公式告诉大家，不是几个钟头讲得完的，也不是几天能讲得完的。因此议题就断了。

后来我们跟着讲第二个问题，人为什么反省？怎么样静下来反省自己，认识生命？这就牵涉到现在刚开始的认知科学与生命科学。

一般人反思的时候，就是静下来时自己的思想停不了，没有办法使自己思想完全进入一个宁定的境界，这也可以叫它"认知与生命科学"静的一个状态。这是很难的，刚刚想开始讲，太复杂了！

希望等一下大家提醒我注意，告诉你们一个基本的方法。因为你们不提，我讲话有一个毛病，中国人四个字形容"天马行空"，一跑不知跑到哪里去了，所以有时候要有根绳子拉我一下。刚才讲如何快速使自己反省进入静的境界。

我们第二次正讲到这个问题，到了第三次又转了一个方向，所以诸位这次像看儿童动画片，一段一段都是连不起来的。

我们现在回转来，把三个问题做个简单的结论。

这些问题都属于十六世纪，文艺复兴以后，工业第一次二次革命，到现在第三次的精密科技工业这个阶段所发生的。

工商业的发展促使了精密科技文明的发达，使人类倾向于唯物的享受了。所以科技文明精密的发展，和工商业发展的今天，给人

类带来了很多生活上的方便，但是，并没有给人类带来更多的幸福，甚至可以说给人类带来更多更新的烦恼。“烦恼”两个字不是痛苦，是非常烦，“烦恼”两个字很难翻译。你（彼得·圣吉）刚才这样就是烦恼。

刚才提的三个问题，担心能源问题、环境问题、水的问题、物质消耗的问题，都是这个科技文明发展所带来的。

那么对人类的文化史上，有没有可以和这个痛苦时代相比较的？告诉大家：有的。

我现在举出中国历史上一个很明显的比较给大家听。四千多年前，我们的历史是以黄帝纪年开始，现在是四千七百多年了。我讲两个年代比较，不是哪个高明哪个好，只是说明我们有历史记载，是从轩辕皇帝开始的，是有记录的真实数据。

那个时候开始的记录，是以天文、数学为主。所以真正要研究人类科学史，中国文化中的数学、天文，应该是人类历史先进的第一页。而且把非常复杂的天文数字，非常复杂的数学原理变成几个字来代表。譬如我们讲算命的甲子、乙丑、丙寅、丁卯，十个天干代表天文，十二个地支代表地球的运行，把这十天干、十二地支合起来是六十花甲，没有数字，也没有复杂的理论；不过现在都不懂，变成给人算命、看相、看风水，变成迷信的东西了。

到了两千八九百年前，中国的文化不但有科技，还发展到人文，所以产生“诸子百家”之学，非常发达。

大家都知道孔子对不对？和孔子、孟子同时的有一个大学问家叫墨子。现在给你们介绍墨子，他的影响很大，不但你们西方朋友们很少知道，中国的一般学者也很少研究他。

他的学问已经有社会主义的思想，已经有特别社会的一种构想。我们孔子的徒孙孟子，当时反对他的社会主义思想。这里产生两个问题了。一个是人性的问题，所以两三千年前我们先人已经研究，人生下来这个人性是善还是恶的？ 这个在几千年前我们已经研究得很透彻了。

譬如老子、孔子、孟子、释迦牟尼佛、耶稣、穆罕默德，差不多都是讲人性本来是善的，后来给自己人搞坏了。例如《圣经》比喻的，本来男的、女的都很善良，后来给蛇骗了，吃了苹果，变坏了。

中国早就研究这个问题了，有一派主张人性本来是恶的，是后天教育的善把他转变过来。

墨子的思想认为人性既不是善也不是恶，本来是张白纸，无善也无恶。受人文教育的影响，把这张白纸染成黑的就是黑的，白的就是白的，都是我们自己乱玩出来的。他尤其主张科技的发展，墨子是中国社会最初的科学家、工程师，而且他反对战争。

那个时候中国有很多的国家在战争，但是如果哪个国家要打仗，他就来说不要打；你如果发动战争，他马上就跟你打。他只是一个人啊，他没有权力，他没有军队，可是每个国家都怕他。他有很多的学生，而且学生都有组织的，他说你杀了我也没有用，很多的墨子都会来。历史记录他光着脚在外面走，吃得很简单，衣服穿得很破落，一天到晚在社会上乱跑，叫做“摩顶放踵，以利天下”，没有自我。

所以我这一次看了你们来，你们诸位好像都是现代的墨子，都是“摩顶放踵，以利天下”，都替人类着想。像墨子，两眼累得都

是黑的，从头到脚，如果能利益人家的，什么都给人家，他是这么“天下为公”的一个人。

可是现在中国有些年轻人研究墨子，说他是阿拉伯人、印度人，因为他光个脚，剃个光头，晒得黑黑的，像印度人，太好玩了。

我可以讲，他是中国最早帮会的头子。所以每个国家都怕他，两个国家要打仗，他一来就说，不能打！ 你们要打的话，墨家的弟子都来打你们两个，所以大家都不敢打了。

和他同时有一个人，这个人叫杨子，他是主张个人主义的。墨子是“摩顶放踵，以利天下”；这个杨子是绝对个人自由主义，“拔一毛而利天下不为也”。你把我一根胡子拿走，对你有利处，我不干。刚好和墨子对立。

所以研究中国文化历史，很有趣，孔子是站在墨子和杨子中间，那个时候，儒家的孔孟之道一点办法都没有，孟子讲了两句话：天下之言，不归于杨，即归于墨。

这就代表人类的思想，杨子的思想，类似资本主义社会的个人主义、民主观念；墨子思想是天下为公，相似于共产主义、社会主义观念。两而争斗得很厉害。

儒家孔孟的道理就不同了，走中间的路线，天下绝对为公不可能，天下完全自私也不可能；人类保存了一小部分为私，才可以做到天下为公。对啊！ 我们每个人完全帮忙别人做不到，你说叫人绝对不帮忙别人，也做不到。

我现在不是介绍这个，我乱七八糟扯了那么多，重点是，墨子和同时代的公输班，当时就各自发明了飞行器，他们当时用木头造

了一个鸟，放到空中飞几天几夜。这不是神话，是真的。所以我们现代人读墨子的书很难懂，他有很多科学的东西。和墨子同时的公输班，因为是鲁国人，故又称鲁班。他是工程师、科学家的祖师爷。

当时打仗用的都是刀兵武器。有一次，墨子和公输班的国家要打仗，对方领头的是公输班。墨子马上来了，说你们不能打，打仗对人类残忍，不准打。墨子说，我知道你有武器，你的武器像香烟（南师的现场比方），我拿个打火机把你烧了。鲁班说我还有别的东西，墨子说，我都可以对付你。讲了半天，鲁班没有办法。

最后鲁班讲，我有一样东西，你绝对破不了。墨子哈哈大笑，我晓得了，你现在想把我杀死，我既然来了，就不怕你杀死我，我死了，我下面的学生多得很，很多墨子会来。

中国的历史上有这样一个科学家，而现在介绍墨子，是讲科学的发明。

晋朝时，中国有个和尚也造了一只鸟，在空中飞了一段时间。不过政府不准用这些，因为中国的政治思想对科技的发展，几千年来有严厉的禁止，认为是“奇技淫巧”，对于奇怪的思想，用一些特别的工具，都一概禁止。

中国文化素来是走道家、儒家的自然主义，对于奇怪的发明、新的、好的都不准用，因为说物质文明越发达，人类的欲望越提高；人类对于物质的欲望越提高，社会越乱，导致精神生活越空虚了。这是中国两三千年政治领导思想的中心。所以在那时，中国科技发展就受了影响，被压制了。

科技压制了以后，用天文、数学的原理，专门研究人以及人生

的运气了，算这个人明天碰到什么，包括明天会跌跤等都会算出来。把科学技术用到了这一面。

所以中国几千年的文化思想，两三千年的历史是这样滑稽的，你说他不对吗？可是也很有道理。既然不发展科技，发展什么呢？发展生命科学。

所以南北朝的发展研究，趋向如何打坐，怎么样变成神仙，把这个身体修到长生不老。不但长生不老，靠自己的精神，打坐，修出来另一个我，永远存在。

在这个阶段，中国对于生命科学、认知科学的研究，已经非常发达，儒释道三家归纳，有儒家孔孟的，道家老子的，印度的释迦牟尼也加入了。都是个人自我的研究生命，成佛成仙，生命的升华，向自我的精神方面走。

在这个阶段，研究生命有没有神？有没有前生、来世？都是研究这些了。这个差不多连续了一千年。

西方文化这一千年在干什么？天主教形成了，专门研究神存在不存在，和中国一样。

至于帝王政治，就不跟你们谈了，谈这个更有趣。然后就碰到文艺复兴，是十六世纪以后的事了。

第十一讲

内容提要：

骗中国抢印度的欧洲

科技与精神修养

为什么讲到中国历史的这一段？有句话希望大家注意，你们担心世界的变化，你们看中国的历史，就可以做个比较。

中国的文化、历史在这个思想下面，它自称"天下"，他根本不知道海外那么多的国家在干什么，完全不知道。这时，中国什么都有，还有丝绸、茶叶等，太舒服了！欧洲原来没有丝绸，后来从中国带去才有。中国有"丝绸之路"，那时欧洲的确很落伍，什么都没有，是真的。我讲一句不怕得罪你们的真话——欧洲很穷，十六世纪以后慢慢富裕起来。我讲的话，由于立场不同，讲话也不同了。

西方、欧洲的财富从哪来的呢？骗中国抢印度得来的。

你研究当时欧洲的经济，真的是一穷二白什么都没有，对于东方神秘的中国，觉得很稀奇。十六世纪文艺复兴以后，西方文化变了，反对宗教的这些哲学思想，使思想开放了，同时发展了科技。那是中国明朝阶段，距现在六百年。慢慢科技的文明进入到中国，第一个进来的是钟表，中国人一看，"嗯，还不错，这些外国人乱搞的，为什么发明这些东西？"

明朝距离现在六百年，皇帝拿到这个东西是玩玩的，怎么来的？ 传教士带来的。譬如澳门是个小岛。外国人进中国来，很好的人留着，不好的把他们赶到澳门去，随便他们乱搞。中国的文化发展是这样，哪知道十九世纪以后变成这样一个世界。

你看科技文明的发展，两个对照，一个国家一个民族安定了几千年，所谓现代这些科技什么都没有，却过得很自然，很舒服。到了西方文化骗了中国抢了印度，两百多年的占有，东方的黄金白银统统流到西方去了，变成现在西方的文明。

这一下给中国一个大大的、痛苦的打击，从十九世纪到二十世纪。像我小的时候，已经对中国历史、西方历史了解了。但我很乐观，我说不要怕，他们科技越发展得快，我们越好，就是“迎头赶上”四个字，后来孙中山也用上了。

怎么叫“迎头赶上”？ 你车子越开得快，我不在后面跟，在车子还没有来时，我在你车子前头等着你。你看到今天的中国社会了吧！ 赶到科技火车头的前面，变成二十一世纪今天的中国！ 因为前面你们研究很深刻的东西都不管了，最后研究好的拿来就可以用了。“迎头赶上”不是在屁股后面跟哦，屁股后面跟了几百年，很辛苦哎。

所以我刚才提出来叫你们看中国历史的发展，和现在的中西文化做比较，你就看到，科技文明究竟给人类带来了什么，是祸害，还是和平？ 不知道。科技是没有感情的，可是人心百分之九十九都是感情、情绪，所谓理性也常常是为情绪服务的。感情、情绪的陶冶，人格的养成，会不会做人做事，不是科技的范围，而是哲学、宗教、文艺、教育的范围。今天的世界惟科技马首是瞻，人格

养成没有了，都是乱的不成器的，教育只是贩卖知识，这是根本乱源，是苦恼之源。只有科学、科技、哲学、宗教、文艺、人格养成教育回归一体，回归本位，均衡发展，才有希望。

我今天很简单地举出这个例子来。在中国、在西方，我没看到一个学者这样做出准确的比较。虽然我讲得很短，内容却很深。

这个问题差不多做了一个结论。你们回去要想很久很久，时间的关系，暂时到此为止。

第二个问题来了，讲静坐修养的问题。喝一下茶，把脑子清洗一下再来吧。

内容提要：
意识的独影
梦和不梦
把握自己的知性
直觉和空灵
香象渡河的气魄
享受宁静

我们接着前天的话题，怎么修养？释迦牟尼对这门科学讲得最清楚，儒家、道家讲得很笼统，最周详的是释迦牟尼的说法。他讲我们第六意识的思想（是讲成长以后，不是讲婴儿阶段），一弹指间有九百六十个意识在转动，一昼夜有十三亿的思想在转动，我们自己不知道。现在如果研究医学、脑科学，慢慢就会发现了。譬如我们的睡眠，你说人真睡着了没有？没有。只是脑子一部分休息，另一部分还在活动。所以人睡着了会做梦，可是大部分人不知道自己在做梦。其实没有一个人不做梦，只是睡醒已经忘了。对梦有记忆的话，这个人脑子已经特别了。梦是我们第六意识的反映，这种现象的名称叫“独影意识”。我们白天有眼睛、耳朵、身体综合起来帮忙配合思想，当我们睡着时，眼睛、耳朵、身体都不帮忙了，那个意识就叫做独影意识。这种作用在人睡着的时候就变成梦；也有一些人修道、打坐、冥想、练功，把身体慢慢放松了，出现的境界，也多半是这种独影意识；还有脑衰弱、精神病也会有这种独影意识现象。

人一定都会做梦。但是醒后不晓得，而不是没有梦。世界上不做梦的只有两种人：一是至人无梦。至人是得道、成仙成佛的人、

有最高智慧的人，他没有梦但不是白痴哦；相反的，他什么都知道，他是不用意识的。另外愚人无梦，笨到自己没有思想，那就没有梦了。

我真的碰到过这样一个人。几十年前，我从峨眉山下来回到家里，我父亲的一个朋友，他单独请我吃饭，然后吃完拉我到楼上去，不给别人听，他有个问题问我。

他说："人家说你得道了！别人我不讲的，因为你得道我问你。"

我说："伯伯啊，我没有得道。"

他说："不管，你要告诉我，什么是梦？"

把我问得愣住了，我说："伯伯啊，你没有做过梦吗？"

"没有啊，我六十岁了，没有做过梦啊！不晓得什么叫梦，你们都说'梦'，好奇怪哟！"

可是他是个大好人，不是愚人，真是个好人！他帮忙人家，什么好事都做，专门做好事的。

我很难对他解释，当然我引导他说现在就是梦。我说现在我们讲话很高兴，你还看着我。眼睛闭起来看不到我，我也不讲话，这个时候梦就没有了。但他好像似懂非懂。

梦在开眼闭眼之间、脑神经闭合之间，这是非常大的科学了。中国文化里有一句话叫"痴人说梦"，笨人在讲梦话。

现在我们不谈梦了，因为讲思想而讲到梦。我们的思想那么多，自己看不清楚。其实大家静坐下来，是不是知道自己思想那么多啊？譬如诸位坐在这里听的时候，是不是知道有一个很清楚的在听讲话的，有没有？一定有吧！当然有个知道的，那个是知

性，不是思想。

现在我讲话，你们听到，同时你们自己也在分析这个话的道理，对不对？起了很多作用，对不对？可是你有一个知道自己在分析、知道自己在听话、知道自己在思想的这个东西，它没有动过，这个东西很清楚。

所以这个东西不需要你去用力的，不需要你去找的，你自然知道自己思想。搞清楚了吗？起码有一两个搞清楚的吧？假如全体搞清楚，那不得了啦。

我们知道自己有思想有感觉的，这个是知性，它没有动过。当我们睡觉一醒过来，第一个是这个东西，那个叫“睡醒了”，很快的，第二个东西——思想来了。是不是这样？

对，就是那个东西，你把握住。

自己的思想为什么那么多？这个叫妄想，也可以叫浮想。我们知道的这个妄想，可以分成三个阶段：过去、现在、未来。过去就没有了，未来还没有来，讲现在，现在已经没有了。

所以你静下来的时候，不要怕妄想多，你那个知性看到妄想，就把握这个。前念已过去，未来还没有来，就看着现在。分成三段。常常这样反省、体会，时间一长，你就会很空灵了。

如果你把握这个空灵，假如盘腿打坐，越把握得久越好。这个把握久了以后，你的身心、脑力、体力什么都转变了。

（问：有时候打坐会有一个灵感来，这算是妄想吗？）

这也是个妄想，但是这个妄想不同。当你很宁静时，妄想也比较细小。忽然一个思想来，明白了一些事，这叫做“觉”。这个“觉”比妄想高得多了，是智慧的初步作用，在西方哲学叫做“直

觉”，也叫做“直观”。

这是好的，但是也是妄想。如果没有这个妄想，过去已过去了，未来还没有来，当下很空灵，没有直觉的妄想，在里面能知道的，这个叫“智慧”、叫“般若”了。

刚才素美希望我告诉你们一个比喻。佛学里有一句话：香象渡河，截断众流。

它比方人的思想、情绪，像长江、黄河的水流一样连着的，非常大，断不了。象王叫“香象”，普通的象是两个牙齿，菩萨骑的象王有六个牙齿，也比一般的象大得多！那就是大英雄了。象王渡过急流时，不转弯走，急流力量那么大，它用身体把急流切开。所以叫“香象渡河，截断众流”。

中国人有两句俗语形容有勇气的人，“提得起，放得下”。思想也可以有勇气，我常常告诉人，借一个力量来，“想他妈的”，没有了，切断了，这就是咒语。

不过话说回来，这是借用的办法，不是究竟。

要自己对心念有很大勇气，马上放下就放下，切断。但是不是压制的，千万不能压制，不是很紧张的硬压住，那对脑神经对身体有妨碍的。还有个方法更清楚，一个人到最伤心的时候，痛哭一场，悲哀时大号一声，痛苦就没有了。

为什么大家喜欢跳舞？因为这个时代的人都很苦闷，物质生活的压迫，他在跳舞时放松了，可是他没有办法把握。在唱歌跳舞的时候只是暂时忘了，一回到家还是感觉凄凉。如果他把握到放松空灵的境界，就了不起了。

还是请师父唱念，进入音声世界吧！这是音声瑜珈，这样一

念，使你身心空灵，会进入大悲观世音菩萨的境界。你跟着音声进入，自己会流下眼泪，那个眼泪不是悲哀也不是欢喜，是自然进入宁静的世界。中国有句唐诗，叫“念天地之悠悠，独怆然而涕下”，不是凄凉也不是悲哀，是菩萨的大悲心。

“独怆然而涕下”的独字，是没有一切人，或者独自一个人空灵地在这里，这就是大悲的境界。

（宏忍师唱完华严字母后，带领大家念“南无阿弥陀佛”）

（全文完）